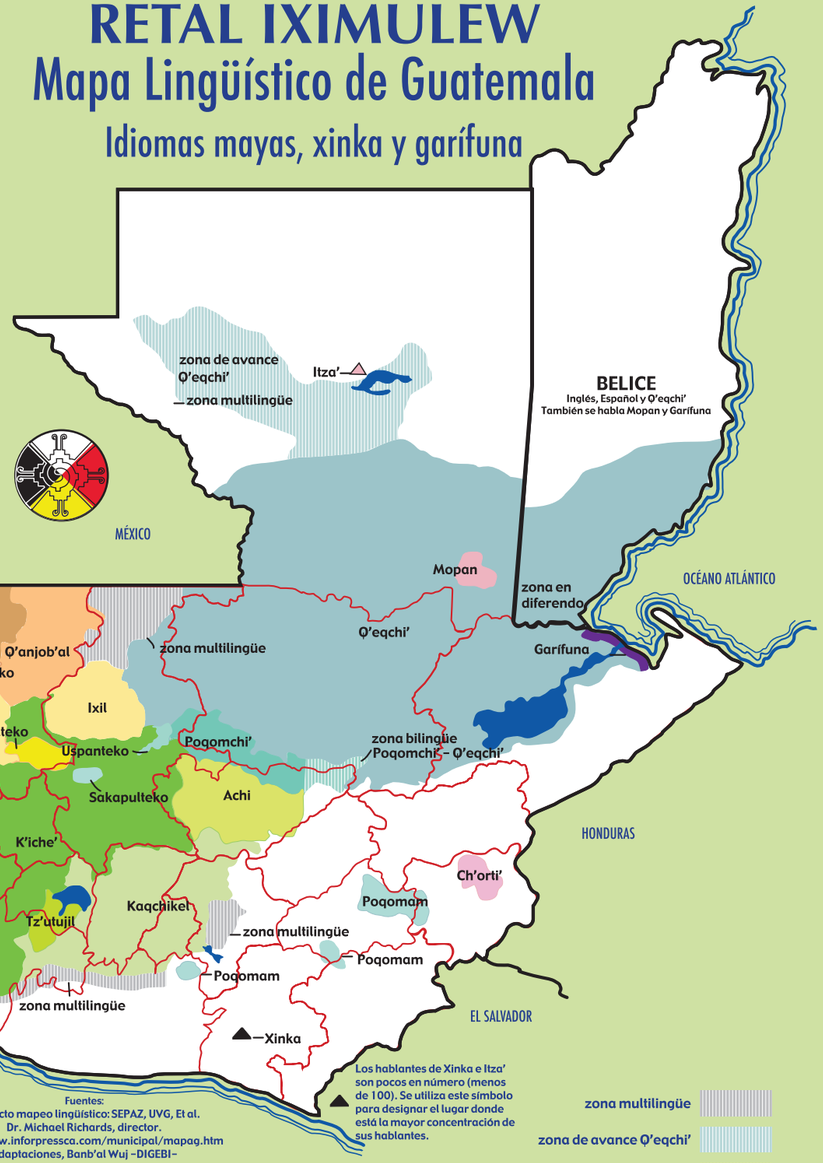
DIGEBI
Por la Multi e Interculturalidad

RETAL IXIMULEW
Mapa Lingüístico de Guatemala
Idiomas mayas, xinka y garífuna



Fuentes:
Proyecto mapeo lingüístico: SEPAZ, UVG, Et al.
Dr. Michael Richards, director.
http:// www.inforpressca.com/municipal/mapag.htm
Adaptaciones, Banb'al Wuj -DIGEBI-

Este mapa está basado en el Censo de Población de 1994. No es un mapa étnico, ni histórico, ni de territorialidad indígena actual.

Los hablantes de Xinka e Itza' son pocos en número (menos de 100). Se utiliza este símbolo para designar el lugar donde está la mayor concentración de sus hablantes.

zona multilingüe
zona de avance Q'eqchi'
zona bilingüe Poqomchi' - Q'eqchi'

Distribución gratuita

-Manos a La Paz-
Módulo de Educación para la Paz

Nivel Secundario

2° básico

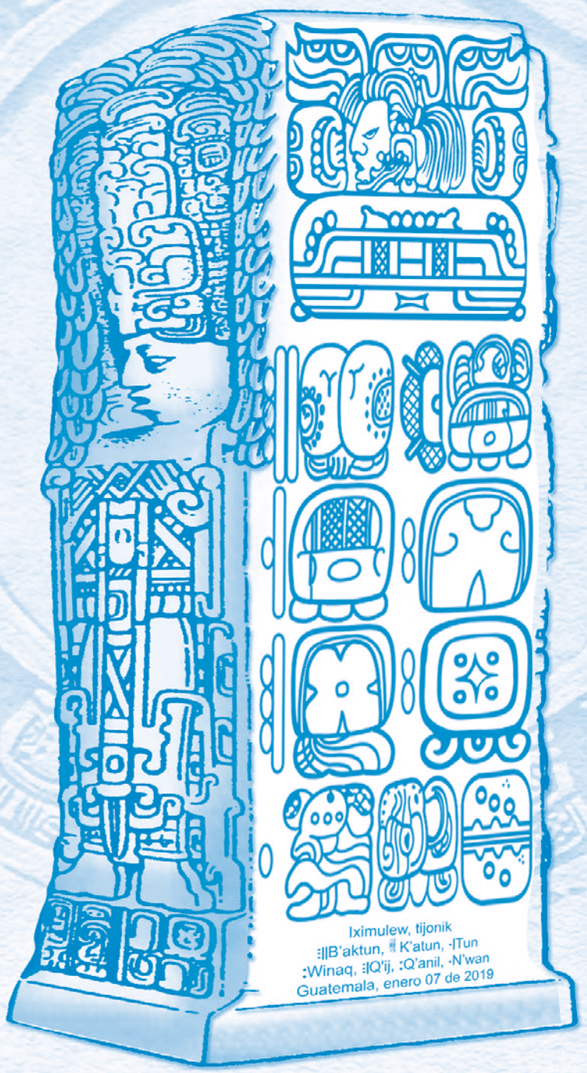
Lunes, enero 07 de 2019

Ka’ib’ Q’anil:
Fertilidad, fecundidad y nacimiento de todo.

Energía de la fertilidad, de la esencia espiritual y material; esencia del conocimiento, de la sabiduría, de la fecundidad y abundancia. Es la riqueza de la diversidad.

El penúltimo logograma del calendario de esta estela, indica el inicio simbólico del ciclo escolar es decir ri utikirb’al, en idioma maya k’iche’.

Fuente Digebi.



Viernes, octubre 18 de 2019

Oxlajuj E’:
Simboliza el camino que conduce hacia los propósitos de la vida.

Día propicio para descubrir las capacidades y talentos propios, para orientarse y buscar respuestas a las preguntas sobre el sentido de la vida.

El penúltimo logograma del calendario de esta estela, indica el cierre simbólico del ciclo escolar es decir ri uk’isb’al, en idioma maya k’iche’.

Fuente: Digebi.

- Manos a La Paz -
Módulo de Educación para la Paz

Nivel Secundario

2° básico

Catalogación de la fuente:

Proyecto de Desarrollo Santiago - PRODESSA.
Manos a la paz. Módulo de educación para la paz
2o. Básico.
Primera edición. Guatemala, 2013.
60 páginas.
ISBN: en tramite

Temas: injusticia, desigualdad, equidad social, autoestima, memoria histórica, interculturalidad, equidad de género, cultura de paz.

Equipo de elaboración de la propuesta pedagógica:

Federico Roncal Marinez
Coordinacón general

Edgar García Tax
Codirección PRODESSA

Erwin Salazar De León
Cordinador de Proyectos Educativos

Equipo de elaboración

Marlene Grajeda de Paz
Elaboración y mediacion pedagógica

Federico Roncal Martínez
Revisión

Marielle Che
Ilustración

Andrea Moraga
Diagramación

Autoridades Ministeriales

Oscar Hugo López Rivas
Ministro de Educación

Héctor Alejandro Canto Mejía
Viceministro Técnico de Educación

María Eugenia Barrios Robles de Mejía
Viceministra Administrativa de Educación

Daniel Domingo López
Viceministro de Educación Bilingüe e Intercultural

José Inocente Moreno Cámbara
Viceministro de Diseño y Verificación de la Calidad Educativa

Samuel Neftalí Puac Méndez
Director General de Currículo -DIGECUR-

Ana María Hernández Ayala
Directora General de Gestión de Calidad Educativa -DIGECADE-

Carlos Jacinto Coz
Director General de Educación Bilingüe Intercultural -DIGEBI-

Equipo Técnico de DIGEBI

Rómulo Xicay Ajuchan
Subdirector de Educación Bilingüe Intercultural

Coordinación de la publicación
Departamento de Materiales Educativos de DIGEBI

"Se autoriza al Ministerio de Educación la edición y publicación del presente material en apoyo al Sistema Educativo Nacional". Lo indicado en cumplimiento con los Artículos 5, 14, 17, 21, 24 y 25 del Decreto 33- 98 de fecha 19 de mayo de 1998, Ley de Derechos de autor y Derechos Conexos.

Este módulo fue elaborado por PRODESSA en el marco del " Proyecto Educación en cultura de Paz en la región Ixil de Guatemala", con el apoyo de Ibis Dinamarca.

Este material tiene fines netamente educativos.

Impreso en los Talleres de La Dirección General del Diario de Centro América y Tipografía Nacional, con guía No. 43888

GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DE
GUATEMALA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Estimados jóvenes de Guatemala

En sus manos tienen el módulo “Manos a la paz” que ha sido elaborado para que junto a sus compañeros y compañeras de aula inicien un camino de aprendizajes y formas de actuar relacionadas a la construcción de la paz, tan importante para que en nuestro país podamos vivir en democracia y con plenitud. La paz se construye día a día, lo que hace sustancial aprender cómo vivirla. La idea es que éstos aprendizajes los realicen de manera interesante y amena, partiendo de sus propias experiencias y otras de su entorno.

Se incluyen temas significativos, relacionados a educación para la paz, derechos humanos, convivencia armoniosa y la no violencia, la multiculturalidad y la interculturalidad, la comprensión de la realidad nacional e internacional, la importancia del desarme en los países y aprender a resolver los conflictos.

Con especial estima,

Ministerio de Educación

Índice

No.	Tema	Páginas
1	**Reciprocidad y agresión** • Comprendamos la agresividad • ¿Cómo podemos actuar ante la agresividad?	9-14
2	**¿Cumplir con las normas?** • Las normas y la convivencia	15-18
3	**Mi voz cuenta**	19-24
4	**Juguemos derecho** • Juego limpio	25-30
5	**Yo dialogo, no ofendo** • Aprender a dialogar	31-36
6	**Mi amigo es un artista y yo estoy feliz** • El valor de la sencillez	37-40
7	**¿Cómo resuelves los conflictos?** • Conociendo los conflictos • ¿Cómo solucionar conflictos sin usar violencia?	41-48
8	**Derechos para ti, para mí, para todos** • Conozcamos nuestros derechos	49-56
	Bibliografía	57-58

Conoce el módulo

El módulo “Manos a la paz” ha sido elaborado con la finalidad de que tu, tus compañeros y compañeras de aula emprendan un camino de aprendizajes y formas de actuar relacionados con la construcción de la paz, tan necesaria para que en nuestro país podamos vivir en democracia y con plenitud. La paz se construye día a día, lo que hace importante aprender cómo vivirla. La idea es que estos aprendizajes los realices de manera interesante y amena, partiendo de tus propias experiencias o de otras que son reales.

Para lograrlo, hemos organizado el módulo en 25 temas, a través de los cuales se pretende que vayas desarrollando el respeto por los derechos humanos de todas las personas, sin importar su edad; una forma de pensar crítica ante lo que ha sucedido en nuestro país y nos ha impedido construir la verdadera paz; una forma de comunicarte y resolver los problemas a través del diálogo y de una comunicación abierta con las personas y nuevas formas de convivir con los demás, buscando el respeto a la diversidad, la equidad y la armonía social.

El módulo abarca temas importantes de la educación para la paz, tales como la convivencia armoniosa y la no violencia, la multiculturalidad y la interculturalidad, los derechos humanos, la comprensión de la realidad nacional e internacional, la importancia del desarme en los países y aprender a resolver los conflictos.

Cada tema del módulo tiene la misma estructura, la cual te explicamos a continuación para que puedas aprovecharlo mejor:

1. Presentación de un caso o experiencia real de vida, a través del cual te acercarás a una realidad determinada que te permitirá sentir, valorar y reflexionar. Estos casos o experiencias los diferenciarás porque están enmarcados en un recuadro o resaltados en color.

2. Reflexión inicial. Se presentarán preguntas relacionadas con la historia que has leído para que analices las actuaciones de los personajes que se presentan en la historia. Con las respuestas podrás darte cuenta de cuáles son tus conocimientos, sentimientos, actitudes y posturas ante las situaciones.

Esta sección puedes identificarla en cada tema con un ícono o dibujo como este:

3. Desarrollo de contenidos. Una vez realizada la reflexión inicial, se presentará información importante relacionada con el tema que te permita desarrollar contenidos y aprendizajes, llevándote a nuevas reflexiones, conclusiones y decisiones acerca de tu propia actuación.

4. Reflexión final. Una vez hayas aprendido los contenidos del tema, se formularán nuevas preguntas para reflexionar, analizando tus propias actuaciones y las de otros. Identificarás nuevas formas de hacer las cosas y de construir la paz. Esta sección la identificarás con el mismo ícono de reflexión:

5. Vamos a la práctica. Cada tema termina con una sección llamada "Vamos a la práctica", donde se te invitará a desarrollar acciones para aprender más y aplicar en la vida real lo que has aprendido. Esto podrás aplicarlo en la convivencia con tu familia, amigos, compañeros de aula y del instituto, en tu comunidad, etc. Es la parte más importante: al hacerla notarás lo que realmente has aprendido. Puedes identificar esta sección con el siguiente ícono:

Recuerda que en tu educación para la paz tienes el papel más importante que jugar, eres el protagonista. Y la mejor escuela es la vida misma y las reflexiones y aprendizajes que hagamos acerca de ella. Como decía Gandhi, "La verdadera educación consiste en obtener lo mejor de uno mismo.

¿Qué otro libro se puede estudiar mejor que el de la Humanidad?
Si de alguna manera podemos resumir todo lo que es importante aprender en torno a la paz, y que te proponemos en este módulo, podemos tomar las palabras de Gandhi:

"Humildemente me esforzaré en amar, en decir la verdad, en ser honesto y puro, en no poseer nada que no me sea necesario, en ganarme el sueldo con el trabajo, en estar atento siempre a lo que como y bebo, en no tener nunca miedo, en respetar las creencias de los demás, en buscar siempre lo mejor para todos, en ser un hermano para todos mis hermanos" Mahatma Gandhi

Unas palabras
al profesor y la profesora

El módulo "Vamos a la Paz" es una herramienta de autoaprendizaje dirigida a estudiantes de secundaria, acerca de temáticas, experiencias y prácticas relacionadas con la construcción de la cultura de paz, tan necesaria en nuestro país.

Por su estructura, el módulo posibilita que las y los estudiantes, a través de anécdotas y otros recursos educativos que lo conectan con experiencias reales y cotidianas, reflexionen acerca de situaciones que impiden o posibilitan construir la paz. También brinda a los y las estudiantes información básica para enriquecer sus conocimientos acerca de las temáticas que se abordan y promueve la reflexión acerca de tal información, vinculándola con su propia vida y la vida en sociedad. Por último, el módulo facilita que las y los estudiantes piensen, decidan y se comprometan a asumir nuevos comportamientos coherentes con la construcción de la paz.

La sola lectura y estudio del módulo en sí, por parte de los y las estudiantes, facilita el aprendizaje. Sin embargo, los y las profesoras pueden hacer mucho para apoyar ese proceso. A continuación se enumeran algunas sugerencias para apoyar a los y las jóvenes:

1. Desempeñe un papel de facilitador o facilitadora, abriendo espacios de reflexión colectiva en ciertos momentos o contenidos del módulo. Trate de no imponer su punto de vista, sino deje que los y las estudiantes hagan sus propias conclusiones y entre ellos se enriquezcan.

2. Oriente al grupo a que realice las lecturas tratando de profundizar en su contenido y en lo que cada una quiere decir. Invítelos a que "conecten" constantemente los contenidos del módulo con su propia experiencia o con experiencias cercanas que los ayuden a comprender mejor las realidades planteadas.

3. Si bien, en el aprendizaje de los contenidos del módulo se debe marcar un ritmo o tiempo determinado para cada tema que se aborda, es importante dejar cierta flexibilidad, permitiendo que cada estudiante lea y estudie el módulo a su ritmo. Recuerde que algunos asimilan y se apropian más rápido de su contenido que otros.

4. De ser posible, acompáñelos o invítelos a realizar ciertas lecturas o actividades de manera conjunta o en grupos, para compartir experiencias similares a las que ofrece el módulo. Compartir y reflexionar juntos les permite aprender más.

5. En lo que respecta a las actividades de la sección "Vamos a la práctica", apoye al grupo o a los y las estudiantes que lo necesiten para comprender bien las actividades que implica. No deje las prácticas en el olvido una vez concluido el tema. Recuerde que los cambios en las actitudes y comportamientos inician cuando el tema termina y por lo tanto, hay que acompañar esos cambios, evaluarlos con cierta frecuencia y animar constantemente al grupo a seguir adelante.

1

Reciprocidad y agresión

1. Reciprocidad y agresión

La agresividad está presente en la vida diaria y se presenta de muchas formas: gritos, empujones, insultos, amenazas, miradas amenazantes, burlas, golpes, etc. Muchas personas inician o cometen actos agresivos contra otras y, muchas veces, las otras personas responden también con agresividad. Pero cabe la posibilidad de que no.

¿Qué hay que hacer cuando alguien nos da un puñetazo? Acerca de este tipo de situaciones analizaremos en este tema. Te invitamos a realizar la siguiente lectura:

Te invitamos a realizar la siguiente lectura:

¿Qué haces si te dan un puñetazo?

En un instituto de secundaria, en una ocasión estaban varios jóvenes jugando pelota. De repente, Ernesto le puso una zancadilla a Pedro y le hizo caer al suelo. Pedro se levantó furioso y comenzó a reñir con Ernesto con insultos y empujones. Ernesto trataba de explicarle que fue "sin querer", pero Pedro no comprendió las explicaciones y muy enojado se lanzó sobre él a darle un puñetazo. Ernesto respondió y el lío se volvió grande, ambos salieron golpeados.

Los profesores consideraron importante trabajar para que hubiera menos violencia en el instituto y empezaron por hacer una pregunta a los ciento noventa y siete estudiantes. La pregunta era: ¿Qué debes hacer si te dan un puñetazo?

Los estudiantes dieron varias soluciones:
o Unos decían que debían avisar a alguna autoridad adulta (padres, profesores, etc.).
o Otros decían que era preferible devolver el golpe.
o Otros decían que era difícil responder, pues su primera reacción era devolver el puñetazo, pero tenían sentimientos contrarios, pues pensaban que no era bueno devolver el golpe.

Los profesores también entrevistaron a los padres de los estudiantes para saber qué opinaban ellos de las respuestas de sus hijos e hijas. Aunque los padres tenían sentimientos contradictorios, la mayoría se inclinó porque lo mejor era no devolver la agresión, ya sea física o verbalmente. En segundo lugar, decían que era preferible avisar a alguna autoridad. Respuestas tales como gritar, amenazar o devolver el golpe, las consideraron como las menos deseables.

Los profesores, entonces, empezaron a pensar cómo hacer para que los estudiantes aprendieran a resolver los problemas sin usar la violencia.

Te invitamos a reflexionar acerca de la lectura que acabas de hacer:

- ¿Son comunes situaciones como esa en tu instituto? ¿Qué las desata o cómo inician?
- ¿Qué hubieras hecho tú en el caso de Ernesto? ¿Por qué?
- ¿Qué sentimientos experimenta el agresor?
- ¿Qué sentimientos experimenta el agredido?
- ¿Con cuál de las respuestas de los estudiantes ante la agresión te identificas tú?
- ¿Avisar a una autoridad adulta?
- ¿Responder con otro golpe o con gritos e insultos al agresor?
- ¿Cohibirse y quedarse callado sin hacer nada?
- ¿Tratar de dialogar con el agresor calmándolo y buscando una solución?
- ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las consecuencias de responder con agresividad a una agresión?
- ¿Por qué algunas personas agreden a otras sin que las hayan provocado? ¿A qué crees que se debe eso?

Comprendamos la agresividad

La agresión es un ataque que una persona hace hacia otra, con el fin de conseguir algún resultado a la fuerza, como la defensa, la dominación, el poder; o bien, con el fin de dañar a la otra persona provocándole alguna lesión física o humillación.

La agresión puede ser de muchos tipos:

- Gestual, cuando se utiliza una mirada o un gesto para retar, despreciar o hacer sentir mal a otra persona, por ejemplo, cuando un joven le enseña un puño a otro de forma amenazante.
- Física, cuando se busca hacer daño físico a la persona, por ejemplo con un empujón o cualquier tipo de golpe.
- Verbal, cuando se busca herir con palabras a la persona, por ejemplo con un grito o un insulto.
- Relacional, cuando se busca dañar alguna relación que tiene la otra persona o su posición social, por ejemplo inventando un chisme.
- Sexual, cuando la agresión tiene como motivación la sexualidad y se realiza en contra de la voluntad de la otra persona, por ejemplo: un piropo vulgar, tocar el cuerpo de la otra persona, hacer gestos obscenos, dar un beso a la fuerza, etc.

Las agresiones pueden ocurrir en dos circunstancias básicas:

Reactiva	***Instrumental***
Es una respuesta de defensa que una persona da ante una agresión real o percibida. Por ejemplo, cuando un asaltante ataca a alguien en la calle y éste se defiende.	Es una acción de ataque hacia otra persona o grupo que se hace con la intención de dañarla, humillarla o someterla, sin que la otra persona lo haya provocado. Por ejemplo, el ladrón que asalta a otra persona en la calle.

La respuesta o reacción a una provocación (agresión reactiva) no es necesariamente impulsiva, así como tampoco la agresión instrumental necesariamente se hace a sangre fría y premeditada. En muchas culturas la agresión física es más común en los varones, mientras la agresión relacional es más común entre las mujeres.

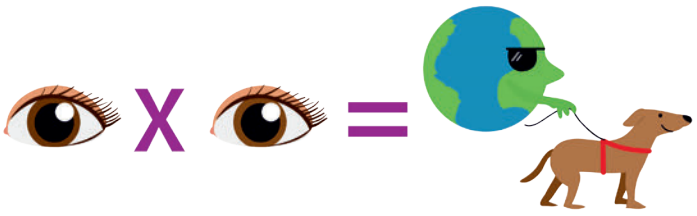
¿Qué lleva a una persona a ser agresiva?

La agresividad es causada por varios factores que influyen en las personas, algunos internos a las personas (individuales), y otros externos, como situaciones de violencia en las familias, guerras, narcotráfico y otros problemas sociales. El hecho de vivir en una sociedad donde hay mucha violencia, influye para que las personas sean agresivas. En un país donde hay problemas graves de narcotráfico, violencia, pobreza extrema y desigualdad, existen muchas más probabilidades de que los niños, niñas y jóvenes imiten y aprendan comportamientos agresivos.

Lo anterior está relacionado con las siguientes causas de la agresividad. Son los factores que hacen agresivas a las personas:

- La frustración, es decir, el sentirse fracasado o incapaz de lograr lo que se desea. La persona expresa su frustración a través de la agresividad hacia otras personas. Esta frustración puede ser generada por:
- Indiferencia, desprecio o maltrato en la infancia o en la adolescencia; especialmente en la familia; lo que deriva en problemas emocionales.
- Condiciones de vida muy estresantes, por ejemplo, cuando se recibe mucha presión o maltrato en el trabajo (gritos, amenazas de despido, burlas).
- La depresión, la tristeza ante la vida, que hace que la persona deprimida desarrolle agresividad hacia las personas que no lo están.
- El consumo de drogas como el alcohol y otras sustancias prohibidas. Por lo general las drogas únicamente hacen que "revienten" los problemas anteriores. Es decir, en realidad son la frustración y la depresión las que provocan que las personas consuman drogas y sean agresivas.

- La exagerada exposición a la violencia en la televisión, el cine o los videojuegos. Se trata de un factor que influye, porque la persona asume con naturalidad la agresividad y la violencia; aprende que es el comportamiento "normal" ante la frustración.



"Ojo por ojo, todo el mundo quedará ciego".
Mahatma Gandhi.

Cuando una persona tiene una conducta agresiva frecuente debe recibir ayuda de la familia, de la comunidad, de los guías espirituales o de algún profesional de la salud mental: psicólogos o psiquiatras.

¿Cómo podemos actuar ante la agresividad?

Te recomendamos poner en práctica los CINCO PASOS PARA ACTUAR COMPRENSIVAMENTE que presentamos en el tema 5: ¿Cuáles son tus intenciones?

1. ***Toma conciencia de lo que sientes.***
2. ***Espera a calmarte.***
3. ***Toma conciencia de tus pensamientos.***
4. ***Piensa comprensivamente.***
5. ***Toma la decisión de actuar***.

Puedes practicar esos pasos y enriquecerlos con la siguiente técnica:

Buscar opciones para tomar buenas decisiones
Cuando nos enfrentamos a una situación conflictiva, donde existe agresividad, además de calmarnos e intentar comprender a la otra persona, que es lo que nos liberará del malestar; conviene pensar en distintas posibilidades de actuación y evaluarlas bien.

Es una técnica muy sencilla y muy útil. Consiste en dos etapas:

a. Definir el problema real.
b. Hacer una lista de posibles actuaciones y revisar sus consecuencias.

Observa el siguiente ejemplo:
Un compañero que considerabas tu amigo ha contado en clase un secreto que le habías confiado: le tienes miedo a la oscuridad. Entonces, tus compañeros y compañeras han comenzado a molestarte. Sientes muchas ganas de agredir al compañero indiscreto.

a. Definir el problema real

¿Cuál es el verdadero problema? ¿Es que el compañero divulgó tu secreto? No, ese es el problema aparente. En realidad, el verdadero problema es que te sientes mal porque tus compañeros se burlan de ti por tenerle miedo a la oscuridad. Claro que también sientes frustración porque el compañero traicionó tu confianza; pero el problema principal es la burla de tus compañeros. Por lo general las personas nos enfocamos en el problema aparente y no el problema real;

b. Hacer una lista de posibles actuaciones y revisar sus consecuencias

Se trata de no actuar impulsivamente, es decir, de no hacer lo primero que se nos ocurra.
Se trata de no actuar impulsivamente, es decir, de no hacer lo primero que se nos ocurra. Sino de darnos un tiempo para pensar, buscar opciones, reflexionar, y decidir:

¿Qué otras cosas podría hacer? ¿Qué consecuencias tendrían? ¿Qué es lo que más conviene? Observa el ejemplo:

Posibles actuaciones	*Posibles consecuencias*
Golpear al compañero indiscreto.	Se defenderá, nos golpearemos ambos, quizá alguno resulte herido. Si logro dominarlo y golpearlo mucho, es posible que luego trate de vengarse con sus amigos y me busquen, para hacerme daño. ¿Dejarán de burlarse mis compañeros después de esto? No resuelvo el problema real.
Inventar un chisme para dañar al compañero indiscreto.	Quizás logre hacerle daño, pero: ¿me sentiré contento por haberle hecho daño a otra persona? ¿Dejarán de burlarse mis compañeros después de esto? No resuelvo el problema real.
Aceptar ante mis compañeros mi miedo y dejar de sentir vergüenza por eso. Escoger mejor a quién le confío mis secretos.	Si se dan cuenta de que no me da vergüenza tenerle miedo a la oscuridad, pues es un problema común y muchas personas le tienen miedo a alguna cosa; entonces mis compañeros le perderán el gusto a molestarme o simplemente ya no me afectará: ¿Se resuelve el problema real?

Las mejores y más importantes soluciones no están fuera de ti, sino adentro.

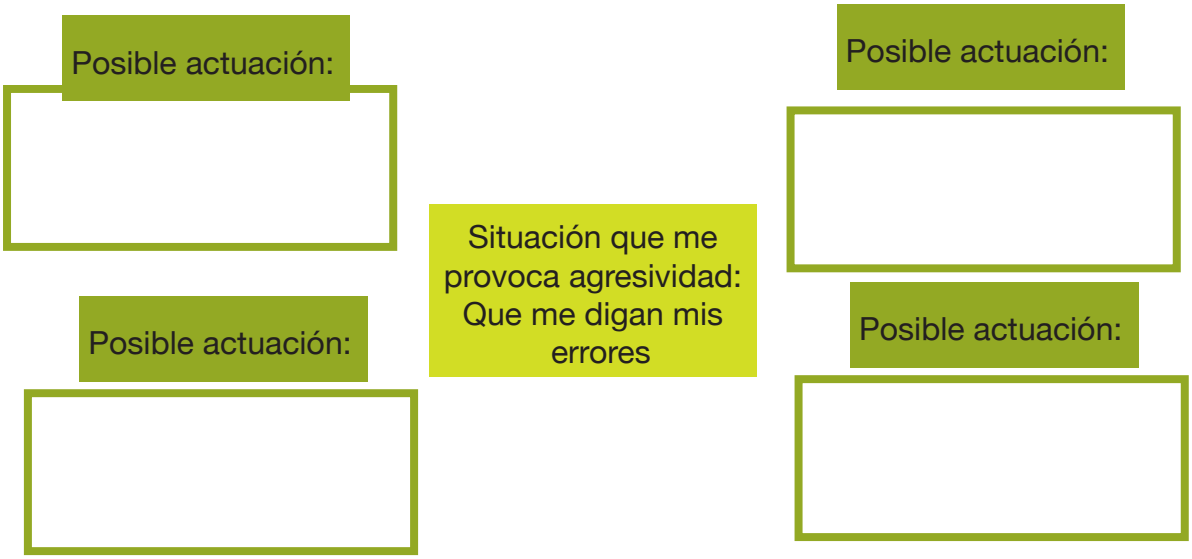
Ahora que has finalizado la lectura, piensa en lo siguiente:

- ¿Has observado los diferentes tipos de agresividad que se mencionan en la lectura? ¿En qué situaciones? ¿Puedes poner algunos ejemplos?
- ¿Conoces personas agresivas? ¿A qué crees que se debe su agresividad? ¿Cómo afecta sus vidas y la de quienes les rodean?
- ¿Qué situaciones te provocan agresividad a ti? ¿Crees que puedes manejarlas de otraforma?
- ¿Cómo afecta la agresividad la convivencia entre las personas?
- ¿Qué puedes hacer tú y qué pueden hacer como grupo para controlar la agresividad? ¿Qué recomendarías?

Vamos a la práctica

Todos conocemos a personas que son incapaces de controlar su agresividad. Incluso a nosotros mismos muchas veces se nos hace difícil controlarla. En ocasiones no sabemos mantener la calma y nos ponemos agresivos. Eso nos trae dificultades en la vida diaria y nos dificulta tener una buena convivencia con las demás personas.

Identifica dos situaciones concretas ante las que reaccionas con alguna agresividad y elabora un mapa de opciones de actuación. Observa:



Recuerda que la agresividad trae consecuencias negativas para ti y para las demás personas. Podemos controlar las conductas agresivas con voluntad y con la práctica de técnicas que nos ayuden a expresar nuestras opiniones, deseos y puntos de vista con respeto y calma.

¿Cumplir con las Normas?

2. Cumplir con las normas?

Durante los primeros años de nuestra vida estamos en un periodo de socialización. La familia en que nacemos, la escuela o el centro educativo donde estudiamos, nuestros compañeros y amigos, la televisión y todas las personas con las que tratamos, nos están transmitiendo una serie de normas que dicen cómo hay que comportarse en nuestro mundo para convivir con los demás. Pero, ¿todas las normas que existen ayudan a la plena convivencia? ¿Existen normas que no debemos obedecer?

Manuela y el fútbol

¡Pum! ¡Pum! ¡Pum! Manuela quería jugar fútbol, tomó la pelota, le dio una patada y la pelota voló hacia arriba como si la hubiera lanzado queriendo tocar el cielo.

—¡No sabes jugar al fútbol! –le dijo Antonio, quien la observaba– así no se juega. ¿No has visto en la televisión cómo juegan? ¡Así se debe hacer!

Entonces Manuela le pidió a Antonio que le enseñara y que fueran a jugar con otros amigos y amigas un partido.

Caminaron hacia el campo, Manuela volvió a tirar la pelota como antes, pero esta vez cayó en el techo de una casa y tuvieron que ir a pedirla.
—¡No Manuela! ¡Así no se juega! –insistió Antonio– ahora te voy a enseñar cómo se hace, pero debes seguir mis instrucciones. Como te digo, se juega como lo hacen en la televisión.
—Está bien –respondió Manuela— tendré paciencia.

Entonces, Antonio le explicó a Manuela las reglas principales del fútbol y empezaron a jugar. Manuela cometía faltas a cada rato: tocaba la pelota con las manos, metía las manos cuando la pelota le iba a la cara, jalaba la playera de sus compañeros para quitarles la pelota. Hasta metió un gol pateando desde fuera del campo.

—En realidad, esto no es fútbol, Manuela. Estás haciendo todo lo que no debe hacerse —le dijeron varios de los jugadores.
Manuela no entendía mucho de las reglas, ni tenía paciencia para aprenderlas. Quería jugar bien, pero se le hacía difícil. Entonces se le ocurrió una idea:
—¡Juguemos al Manuelabol! –dijo, dirigiéndose al grupo.

—¿Qué es eso? –respondieron Antonio y los demás jugadores.

Es parecido al fútbol, pero cuando la pelota sale, el que llega primero por ella, es de ese equipo y valen los goles que se tiran estando fuera de lugar. Además, solo valen los goles si los mete primero un hombre, luego una mujer, luego un hombre y así sucesivamente.
—¡De acuerdo, juguemos Manuelabol! –dijeron todos. Y jugaron por un buen rato.
El Manuelabol realmente era divertido.

Te invitamos a pensar en lo siguiente, acerca de la lectura:

- ¿Por qué Antonio le decía a Manuela que no sabía jugar fútbol?
- ¿Por qué Antonio quería que Manuela jugara al fútbol como se ve en la televisión?
- ¿Por qué son necesarias las reglas en los juegos?
- ¿Qué pasaría si el fútbol u otros deportes se jugaran sin reglas?
- ¿Por qué funcionó el Manuelabol y todos se divirtieron?
- En general, ¿por qué y para qué existen las normas?
- ¿En qué se asemeja esta historia a la vida real y a las normas de convivencia que debemos practicar diariamente?

Las normas y la convivencia

A todas las personas nos cuesta cumplir con ciertas normas, aunque sepamos que son importantes para la convivencia.

A los niños, niñas y adolescentes se les hace aún más difícil que a los adultos, pues aún no han alcanzado la madurez cerebral ni emocional que se necesita para comprenderlas, aceptarlas y cumplirlas.

Cuando no cumplimos con alguna norma y alguien nos llama la atención, nos resulta molesto. Y no solo a los jóvenes, sino, más aún a los adultos, que se consideran ya maduros y llegados a una edad en que nadie debe decirles nada.

Esta resistencia al cumplimiento de normas es porque a todos nos gusta sentirnos libres de hacer lo que deseamos.

Sin embargo, es importante comprender que si toda la gente hiciera lo que desea, este mundo sería un caos y existiría mucho irrespeto y violaciones a los derechos de los demás.

Se requiere mucha madurez y esfuerzo para comprender que existen normas que son de vital importancia para la convivencia armoniosa.

También debemos decir que existen algunas normas sociales que, si las analizamos bien, no ayudan a la convivencia ni al desarrollo pleno de las personas.

Por ejemplo, durante muchos años, en muchas comunidades de Guatemala y en otras partes del mundo, se practicó la costumbre del matrimonio por conveniencia. Los padres de los jóvenes eran quienes decidían con quién debían casarse los muchachos y las muchachas. Eran ellos quienes elegían a la pareja, negociaban y hacían un arreglo. ¿Crees que el matrimonio por conveniencia es una buena norma social?

Piensa ahora en el caso de un niño que roba porque tiene hambre y su madre lo mandó que fuera a conseguir algo de comida porque no tiene nada que darle a él, ni a sus hermanitos más pequeños. Si lo descubren en el acto de robar, ¿cuál es la norma que la sociedad ha enseñado frente al robo?

¿Cómo debemos actuar cuando sorprendemos a una persona robando?

¿Habría que obedecerla, siendo que el niño robó por hambre? ¿Por qué?

Si bien en la sociedad existen normas para garantizar una buena convivencia, al cumplirlas debemos pensar si su cumplimiento es justo, si garantiza realmente una buena convivencia y especialmente, si su aplicación no viola un principio o un valor más importante que la norma. Como el caso de robar por hambre, ¿qué es más importante: que el niño y su familia coman o que se aplique la norma castigando al niño? Es complicado de resolver, pero esos son los dilemas o conflictos con los que nos encontramos muchas veces en la vida real.

"En cuanto alguien comprende que obedecer leyes injustas es contrario a su dignidad de ser humano, ninguna tiranía puede dominarle."
(Mahatma Gandhi)

Ahora que has finalizado la lectura acerca de las normas, te invitamos a reflexionar en lo siguiente:

- ¿Debemos seguir todas las normas? ¿Por qué?
- ¿Podemos dejar de cumplir con algunas normas? ¿Cuáles (pon algunos ejemplos)? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo más importante para tomar una decisión acerca de cumplir con una norma o no?
- ¿Qué aprendiste con el estudio de este tema que puedas aplicar en tu vida diaria?

Vamos a la práctica

- ***H***az una lista de al menos cinco normas que te han enseñado en tu casa y en la escuela.
- ***A***hora, analiza cada norma y juzga por ti mismo cuáles son las que piensas que debes aceptar, pues realmente ayudan a construir una convivencia plena entre las personas. Explica por qué.
- ***A***naliza las normas que crees que no debes aceptar, ¿por qué son innecesarias para lograr la convivencia plena entre las personas? Explica.

Las normas las ha creado el ser humano para garantizar una mejor vida individual y colectiva, ninguna norma debe ser superior al ser humano.

Mi voz

Cuenta

3. Mi voz cuenta

La NASA es una institución de los Estados Unidos que se dedica a la investigación del espacio exterior, es decir, de la Luna, de otros planetas, de las galaxias, etc. Se conoce como NASA por sus siglas en inglés: National Aeronautics and Space Administration, que quiere decir en español: Administración Nacional de la Aeronáutica y del Espacio de los Estados Unidos. Se fundó el 29 de julio de 1958.

La actividad más conocida de la NASA son los vuelos espaciales, tanto los que llevaban tripulantes como los que no. La NASA ha explorado el Sistema Solar, ha colocado en órbita telescopios para explorar el espacio profundo junto con satélites para estudiar la Tierra y ha logrado que el ser humano llegue a la Luna.

Para hacer esta compleja tarea, la NASA cuenta con especialistas que frecuentemente deben tomar decisiones grupales o colectivas acerca de lo que deben hacer.

Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio y probarás un poco de lo que significa tomar una decisión importante.

Ejercicio de la NASA[1]

Vas a suponer que eres un astronauta de un grupo de 5 y que por un problema técnico han alunizado a 300km de la nave principal en la superficie iluminada de la luna. Tu supervivencia y la de los otros cuatro astronautas, depende de poder llegar a pie a la nave principal. En el alunizaje se destruyó gran parte del equipo y solo quedan los siguientes elementos:

o 1 cajetilla de fósforos
o 1 caja de alimento concentrado
o 20 metros de cuerda plástica
o 30 metros cuadrados de seda de paracaídas
o 1 hornilla portátil
o 2 pistolas de 7.65 milímetros
o 1 lata de leche en polvo
o 2 bombas grandes de oxígeno de 50 litros
o 1 mapa estelar (de las constelaciones lunares)
o 1 caja de doce desodorantes de spray, CO2
o 1 brújula magnética
o 20 litros de agua
o Cartuchos de señales que arden en el vacío
o 1 radio receptor y emisión de FM accionado con energía solar
o 1 maletín de primeros auxilios

1. Pfeifefer y Jones (1970), citado en: Paniego, José Ángel. Cómo podemos educar en valores. Editorial CCS, Madrid, 2000.

Tu misión ahora es ordenar tu solo, sin ayuda de nadie, las 15 cosas según su importancia, desde la más importante hasta la menos importante (1 es para la más importante y 15 para la menos importante). Haz el listado.

Ahora reúnete con 4 personas más, ya sea en tu clase, con 4 amigos o en tu familia. Entre todos resuelvan el mismo ejercicio, dándole el orden a los objetos, desde el más importante hasta el menos.

Ahora que has finalizado el ejercicio individual y el grupal, analiza lo siguiente:

- ¿Cuándo costó más decidir: solo o en grupo? ¿A qué crees que se debe?
- Revisa las respuestas correctas del ejercicio que se encuentran al final de este tema y responde:
- ¿Fue mejor la respuesta individual o la respuesta en grupo? ¿A qué se debió?
- Lo más probable es que en grupo se haya resuelto mejor el ejercicio, pero si no es así, piensa: ¿a qué se debió?
- ¿En cuáles casos es necesario tomar una decisión grupal o colectiva: dentro de la familia; en el instituto; en la comunidad; en el equipo deportivo; en el país?
- ¿Cuál crees que es la mejor manera de hacerlo? ¿Es posible llegar a un acuerdo o consenso? ¿Cómo?

La toma de decisiones es un tipo especial de conflicto o problema. Existen tres métodos para tomar decisiones en las que participa más de una persona. Estos son:

1. ***La imposición:*** consiste en que una persona, por ejemplo un líder o una persona que tiene mucho dinero, impone su criterio y tome la decisión sin consultarle a nadie. Tiene la ventaja de ser muy rápida, pero el inconveniente es que no tiene en cuenta las opiniones de las demás personas y posiblemente solo beneficia a algunas personas, por lo que el colectivo no se compromete voluntariamente en la puesta en práctica de lo que se ha acordado. Incluso, es frecuente que muchas personas se opongan, argumentando que a ellos les impusieron la decisión y que no los tomaron en cuenta.

2. ***La votación directa:*** consiste en que cada persona del grupo participa tomando la decisión a través de su voto, a favor o en contra de la iniciativa.

   El colectivo decide hacer lo que la mayoría considere. Por ejemplo, si una comunidad está analizando prohibir la venta de licor en el pueblo porque genera mucha violencia y alcoholismo; hacen una asamblea en la que se reúne toda la comunidad y cada quien emite su voto. Se hace lo que piense la mayoría.

3. ***La votación indirecta:*** consiste en la elección, a través del voto, de una persona o de varias para que ellas tomen decisiones en nombre del colectivo. Es lo que más se utiliza en nuestro país y consiste en las elecciones de las autoridades: alcaldes, diputados o presidente.

Cada ciudadano emite su voto por el candidato o partido de su simpatía. Al final, se cuentan los votos que cada candidato o partido obtuvo y gana el que tenga más. Es una votación indirecta, porque las personas no están decidiendo sobre los asuntos que les afectan, sino que están nombrando a otras personas para que decidan por ellas.

4. ***El consenso:*** en esta opción se busca que la decisión que se tome sea aceptada y adoptada por todas las personas, que nadie del grupo quede inconforme con la decisión. Requiere mucho tiempo, pues las personas necesitan llegar a un acuerdo, que todas coincidan en una misma decisión. Aunque se trata de un proceso lento y a veces muy cansado, tiene la gran ventaja de que la decisión es respaldada por el colectivo y además, se enriquece con los aportes de todas las personas. Es la mejor forma de tomar decisiones en grupos pequeños.

Métodos para la toma de decisiones en grupo

Métodos para la toma de decisiones en grupo

Métodos para la toma de decisiones en grupo

Como puedes imaginar, no siempre se puede llegar a un consenso, por eso, cuando hay que tomar decisiones colectivas suele utilizarse también la votación.

Cuando se toman decisiones por consenso, no se debe esperar que todos estén completamente de acuerdo en cada detalle, sino en la parte fundamental de la decisión. Tampoco se debe llegar al consenso por cansancio o aburrimiento, porque luego no nos sentimos comprometidos.

Es importante saber que mientras más grande es el grupo que debe decidir, más difícil es el consenso. No podría existir un consenso a nivel nacional para que un candidato sea un presidente, por ejemplo, pues los votantes son millones de personas. Por eso, se utiliza la votación.

A nivel mundial existen diversos movimientos que exigen cambiar el sistema político de la democracia representativa, donde se elige a los gobernantes para que ellos tomen decisiones. Están exigiendo un sistema más directo de toma de decisiones, donde las personas reunidas en asambleas tengan mayor poder de decisión sobre los asuntos que les afectan directamente.

En tu opinión, ¿cuál es el mejor proceso cuando hay que tomar una decisión colectiva?
No hay recetas, pero una propuesta que funciona puede ser la siguiente:

4. **Generar ideas y propuestas.** Por ejemplo, cada estudiante que desee plantea ideas de solución que son anotadas en el pizarrón.

5. **Dar y recibir toda la información necesaria**. Por ejemplo: analizar cuál es la situación, cómo nos afecta la violencia a todos. Por qué es importante detenerla.

6. **Aclarar cuál es el objetivo a alcanzar**. Por ejemplo, vamos a decidir cómo ayudar a resolver la violencia en el aula.

3. **Analizar las propuestas**. Por ejemplo, los estudiantes que deseen, hablan acerca de las ventajas y desventajas de las propuestas.

2. **Elegir la propuesta**. Por ejemplo, ya analizados los pros y contras de cada propuesta, se vota por la mejor o se elige por consenso.

1. **Distribuir responsabilidades y realizar el plan.** Además, se evalúan sus avances.

Ahora que terminaste de leer acerca de la toma de decisiones en grupo, responde:

- ¿Qué aprendiste con esta lectura?
- ¿Cómo valoras el proceso de toma de decisiones que te proponemos? ¿Qué aspectos positivos y negativos, ventajas o desventajas le ves?
- ¿Qué otro proceso propondrías tu? Anota y explica los pasos.
- ¿Crees que en la familia y en el instituto la votación y el consenso son herramientas útiles para tomar decisiones? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el papel del diálogo en la toma de decisiones?
- ¿Qué tipo de decisiones tomarías por votación? ¿Cuáles por consenso? ¿Cuáles por imposición?

Vamos a la práctica

Ya que has reflexionado acerca de cómo tomar las decisiones de grupo, te invitamos a realizar lo siguiente:

1. **A**nota alguna experiencia del instituto o colegio, o de la familia en la que hayas debido participar en la toma de una decisión colectiva.

2. **A**nota cuáles fueron en esa ocasión las discusiones o diálogos que surgieron y cuál fue el proceso que siguieron para tomar la decisión.

3. ¿**T**e parece que ese proceso es adecuado? ¿Cómo lo valoras si lo comparas con lo que te hemos propuesto en este texto?

4. ¿**C**ómo aplicarás lo aprendido en este tema en tu vida familiar, escolar y comunitaria?

Recuerda que en un proceso de toma de decisiones colectiva, nadie debe tener el mayor poder de opinar ni de decidir. Es de todos y todas.

Solución del ejercicio de la NASA

Según los expertos, el orden de utilidad de los objetos en la superficie lunar es el siguiente:

1. Dos bombas grandes de oxígeno de 50 litros, fundamentales para respirar, pues en la Luna no hay oxígeno.
2. 20 litros de agua, pues el sudor hace perder agua y se resiste mucho más sin comer que sin beber.
3. Un mapa estelar para orientarse es fundamental.
4. Una lata de alimento concentrado, pues comer es necesario para reponer energía.
5. Un receptor y emisor de FM accionado con energía solar, pues posibilita la comunicación con la nave principal.
6. 20 metros de cuerda plástica, útiles para trepar o amarrar.
7. Un maletín de primeros auxilios, pues las pastillas y las inyecciones pueden ser importantes.
8. 30 metros cuadrados de seda de paracaídas para protegerse de los rayos solares y para vendaje de heridos.
9. Una caja de doce desodorantes de spray, CO_2, pues las botellas de CO_2 permiten impulsarse sobre precipicios en lugares con poca gravedad, como la luna.
10. Cartuchos de señales que arden en el vacío, para hacer llamadas de socorro a distancia.
11. Dos pistolas de 7.65 milímetros, que pueden usarse para impulsarse y lograr más velocidad.
12. Una lata de leche en polvo, pues es conveniente beberla con agua.
13. Una hornilla portátil, no tiene ninguna utilidad pues en la luna no hay oxígeno.
14. Una brújula magnética, no es útil pues en la luna no hay polo magnético.
15. Una cajetilla de fósforos, no tiene ninguna utilidad pues en la luna no hay oxígeno.

Juguemos

derecho

4. Juguemos derecho

En muchos juegos, principalmente en los deportes, muchos jugadores faltan a las normas o hacen trampa para ganar ventaja o el juego mismo. Pero, ¿qué es importante cuando una pareja o un grupo juega: ¿aprender, divertirse, pasar el rato, ganar? ¿Y qué pasa cuando alguien hace trampa, rompe con las reglas?

Los juegos son tan comunes en la vida de los niños, las niñas y los jóvenes, que forman parte de sus actividades principales. Y en los juegos se aprende mucho de la vida real. El respeto a las normas durante los juegos no siempre es fácil, igual sucede en la vida real, porque muchas veces lo que nos gusta es ganar por sobre todo y no valoramos otras cosas que ganamos con el juego y el respeto a las normas.

Te invitamos a aprender algo más acerca de las normas en los juegos, haciendo esta lectura.

Era la final del campeonato femenino municipal de básquetbol. Se trataba de un torneo muy importante para todos los institutos del municipio. Mi equipo había logrado llegar a la final, pues jugábamos muy bien. Teníamos muchas ganas de obtener el primer lugar y ser campeonas por primera vez. Sin embargo, estábamos muy preocupadas por la enorme puntería de la jugadora número siete del equipo contrario. Era muy buena, podía encestar desde cualquier posición de la cancha y casi nunca fallaba.

Unos minutos antes del gran juego, en el que se definiría al primer y segundo lugar del campeonato, nos reunimos con la entrenadora. Ella nos dio las indicaciones y nos pidió que hiciéramos nuestro mejor esfuerzo. Cuando ella se retiró, Mariana, una compañera del equipo, nos habló a todas y nos dijo:

—Miren compañeras, si realmente queremos ganar, necesitamos usar una estrategia, tenemos que lesionar a la jugadora número siete del otro equipo. De lo contrario, no podremos ser campeonas. No digo que le hagamos un daño grave, solo que le demos un golpe en un dedo para que pierda su puntería durante el juego. Eso nos permitirá ganar, creo que nos lo merecemos porque nos hemos esforzado mucho. Además, ella sanará en unos días. ¿Qué dicen? ¿Me apoyan?

La mayoría de jugadoras estábamos confundidas, nunca habíamos hecho algo así, pero queríamos ganar. Estábamos por aceptar la propuesta de Mariana cuando Juana nos dijo:

—Yo no acepto. Miren compañeras, nosotras formamos este equipo para jugar y divertirnos. Claro que queremos ganar, pero si vamos a ser campeonas, quiero hacerlo limpiamente, no usando trampas. Juguemos limpio y ¡que gane el mejor equipo!

¿Y qué creen que pasó? Decidimos no lesionar a la número siete y la muy ingrata nos metió muchas canastas. Perdimos aquel partido. Nos dolió mucho. Pero dentro de nuestros corazones nos sentíamos muy orgullosas, porque jugamos limpio y llegamos a la final. Al año siguiente fuimos campeonas.

Reflexiona acerca de las siguientes cuestiones:

- ¿Qué opinas de la decisión del equipo?
- ¿Qué hubieras hecho tú ante la propuesta de Mariana? ¿Por qué?
- ¿Qué piensas de hacer "un poco de trampa" para ganar un juego, un torneo, un campeonato?
- Cuando se juega, ¿es importante cumplir las normas? ¿Por qué? ¿Qué efectos trae no cumplir las normas en un juego?

Juego limpio

En el campo de los deportes, se llama "juego limpio" al comportamiento leal, sincero y correcto de los jugadores.

En especial, el juego limpio requiere comportarse con respeto y hermandad frente al equipo contrario, frente al árbitro y frente al público.

El juego limpio permite comprender que hay principios y valores que están por encima del interés de ganar, de triunfar o de alcanzar el éxito; que los valores relacionados con la vida humana, la honradez, el respeto y la solidaridad, entre otros, son más importantes que "ganar".

Lamentablemente, muchas sociedades del mundo han asumido el éxito económico, la acumulación de bienes materiales, como la principal meta de su existencia y aceptan utilizar estrategias, mecanismos o técnicas deshonestas para obtener mejores resultados en la competencia por ganarle a los demás. Consideran que en el mundo de los negocios todo está permitido: engañar, traicionar, mentir, aparentar...

Relacionado con lo anterior, muchos deportistas han olvidado que hay valores y principios que están por encima de ganar o triunfar.

Por ejemplo, si un jugador se lastima o se lesiona durante el juego, sin importar de qué equipo es; como se trata de un ser humano y su bienestar vale mucho más que ganar el juego u obtener un trofeo, debemos suspender inmediatamente el juego y atender a la persona.

A través del juego limpio se puede lograr recuperar el sentido del deporte: sentirnos contentos, esforzarnos, superar nuestras limitaciones y divertirnos juntos.

Se pueden tener experiencias agradables sin necesidad de ganar. Cuando se juega solamente con la mentalidad de triunfar, el juego muchas veces se hace más violento y perdemos de vista la importancia del respeto a los demás.

Jugar limpio es jugar con todo el corazón contra los contrarios, pero sin que eso nos lleve a considerarlos nuestros enemigos ni a olvidar que son personas que merecen nuestro respeto y solidaridad.

El juego es una actividad para demostrarnos a nosotros mismos que podemos superar nuestras limitaciones, enriquecer nuestro espíritu y disfrutar del compartir.

El juego limpio requiere participar sin hacer ningún tipo de trampa y respetando a los demás sin hacer groserías o comportamientos violentos. También exige aprender a perder.

Reconocer que el otro equipo o la otra persona fue mejor o quizá tuvo un poco más de suerte. Pero eso no nos hace menos valiosos como seres humanos, ni debe avergonzarnos. Debemos aprender a sentir satisfacción también cuando vemos a otras personas alcanzar sus metas.

Debemos aprender a sentir satisfacción también cuando vemos a otras personas alcanzar sus metas.

Para los entrenadores y dirigentes, el juego limpio debe realizarse evitando la corrupción. Por ejemplo, hacer arreglos para que su equipo pierda o gane a cambio de algún beneficio.

Los dirigentes deben promover el respeto a los oponentes y tener una actitud cordial con los entrenadores y con los árbitros.

"El que juega limpio, siempre gana".

- ¿Es aplicable el juego limpio a los juegos de mesa, a los juegos de salón, a los juegos cooperativos y a los competitivos? ¿Por qué?
- ¿Es aplicable el juego limpio a todos los deportes? ¿Por qué?
- En el deporte existen dos frases que son muy comunes:
  "Lo más importante en el juego no es ganar sino competir" y
  "Ganar no es todo, es lo único".
  ¿A qué nos puede llevar cada una de estas frases en la práctica de los deportes?
  ¿Cuál de estas dos frases nos impulsa al juego limpio? ¿Por qué?
- ¿Crees que practicas el juego limpio cuando participas en algún juego o practicas deporte?
- ¿Ha cambiado algo en ti, en tus actitudes, reflexionar sobre este tema? ¿Qué?

Vamos a la práctica

A continuación te presentamos 18 reglas del juego limpio que pueden aplicarse tanto en el deporte como en los juegos colectivos. Te pedimos que las leas y vayas revisando cuáles has respetado y cuáles no cuando has practicado algún deporte o juego.

1. ***R***espetar al contrario.
2. ***S***aludar al contrario respetuosamente, tanto si se gana como si se pierde.
3. ***N***o protestar al árbitro.
4. ***R***espetar las instalaciones deportivas.
5. ***N***o protestar en los cambios. Es un menosprecio al compañero que te sustituye.
6. ***N***o discutir durante el transcurso del partido con los compañeros.
7. ***A***nimar al compañero que falla. Fallar es humano.
8. ***N***o responder nunca a las provocaciones del contrario.
9. ***R***espetar las decisiones del entrenador.
10. ***E***n caso de lesión de un contrario, o cualquier otra circunstancia extradeportiva, no aprovecharla para marcar gol o un punto.
11. ***N***o pedir al árbitro que saque tarjeta a un contrario.

12. **N**o realizar jugadas violentas. Un gol se puede remontar. Una lesión no.

13. **E**n caso de lastimar a otro jugador por la propia naturaleza del juego, inmediatamente pedir disculpas e interesarse en su recuperación.

14. **E**n caso de recibir un golpe. Aceptar las disculpas del rival, si las ofrece.

15. **N**o perder tiempo a propósito para conseguir ganar un partido.

16. **E**l deporte es un juego para divertirse y mejorar físicamente. Por tanto, no hay que obsesionarse con la victoria.

17. **S**i el rival es muy inferior, no se le debe despreciar ni ensañarse con él.

18. **L**os partidos se juegan y se ganan en el terreno de juego. Evita las reclamaciones posteriores.

Anota cuál es el juego o deporte que más te gusta. Escribe las 5 reglas que consideres más importante para que ese deporte o juego sea limpio y comprométete contigo mismo a cumplirlas de hoy en adelante.

Jugar limpio no es fácil,
porque las tentaciones de jugar sucio son muchas;
pero el juego limpio da satisfacción verdadera,
mucho más que el triunfo.

Yo dialogo, no ofendo

5. Yo dialogo no ofendo

Todos los días de nuestra vida establecemos conversaciones con diversas personas de nuestro entorno: familiares, amigos, amigas, compañeros, vecinos y hasta con gente que no conocemos.
Durante las conversaciones con esas personas, comunicamos y nos comunican muchas ideas, información, deseos, conformidades e inconformidades, visiones de la vida, etc.; mediante un intercambio activo en el que de forma alterna, una persona habla y la otra escucha, es decir, por turnos. Pero, ¿son todos los diálogos respetuosos?

Considerando que la conversación es una de las actividades más importantes del ser humano, porque influye mucho en la calidad de las relaciones que establecemos con los demás, es fundamental aprender más sobre ella. Mejorar nuestra forma de dialogar o conversar tendrá un efecto muy positivo en nuestra convivencia con los demás y en nuestra propia vida.

Te invitamos a leer la siguiente historia, donde aparece un diálogo. Fíjate en la dinámica que se establece.

Las diez monedas [2]

Había una vez un anciano muy rico que deseaba obsequiar a algún joven que pasara frente a su casa diez monedas. Una de las monedas tenía valor corriente y las otras nueve eran de oro. Decidió entregar primero la moneda corriente.

El anciano llamó al primer joven que pasó frente a su casa, quien venía cargando libros, por lo que pensó que era un estudiante. Como llevaba un vestuario muy pobre, pensó que era la persona ideal para entregarle el regalo.

–Hola joven, ven acá por favor –le dice el anciano–. Hoy me encuentro muy feliz y deseo conversar unos diez minutos contigo. También deseo obsequiarte diez monedas que traigo en esta bolsita. Te entregaré una de ellas cada vez que pase un minuto. Por favor, toma la primera, guárdala y úsala.

El joven toma la moneda y la examina. Comenta: –Oiga señor, ¿usted me quiere engañar? Esta moneda es falsa.

–No jovencito, la moneda no es falsa. Puede que luzca deteriorada pero es buena. Me la acaban de dar en el banco.
–Lo lamento, señor, pero esta moneda que me entregó es falsa. Por favor, no me engañe.

–Joven, no te engaño. La moneda es buena y como te dije, me la dieron en el banco. Estoy seguro que es buena.

–Señor, no importa, yo insisto en que esta moneda es falsa y que usted me quiere engañar.

–Hijo mío, pues si es falsa la moneda, es que me engañaron en el banco y no creo que ellos, que conocen la autenticidad de las monedas me hayan entregado una falsa.

–Sí, señor. A usted lamentablemente lo engañaron, pero usted no me engañará a mí con esta moneda.

–Bueno jovencito, por favor, dime ¿cómo sabes tú que la moneda es falsa?

–Señor, a mi me parece falsa, ya que la moneda no tiene las figuras que yo he visto en otras monedas del mismo valor. Estoy seguro de que es falsa.

–Buen joven, por favor, quiero seguir con la entrega de las demás monedas, pues se me acaban los diez minutos que tengo para darte las diez que quiero regalarte. Todavía tengo nueve monedas más para obsequiarte.

–Pero señor, ¿qué valor tiene para mi recibir más monedas falsas? Si la primera que me entregó es falsa, estoy seguro que las otras también lo serán.

A estas alturas, el joven está claramente molesto: su rostro se ha puesto rojo y sus gestos y movimientos son agresivos.

–Joven, por favor, me quedan nueve monedas más para darte y de los diez minutos que disponía, solamente queda uno.

–No me importa señor, guárdelas usted. Yo no quiero monedas falsas –dijo el joven al anciano con vos fuerte y obviamente molesto por la situación.

–Bien, joven. Se me acabaron los diez minutos que tenía para entregarte las monedas, los cuales usaste para discutir sobre mi regalo cariñoso y voluntario. Aunque la moneda que te di sea o no falsa, como ya te la entregué, puedes quedarte con ella. Será tu problema verificar su validez si es que deseas guardarla y usarla. Pero como ya pasaron los diez minutos y no quisiste recibir las otras nueve monedas porque dices que son falsas, yo me las llevo. Adiós, dijo el anciano tranquilamente.

–¡Adiós!, respondió el joven entre dientes, en tono molesto.

El anciano se fue caminando tristemente en dirección contraria a la del joven con sus nueve monedas de oro puro, mientras el joven se fue con su moneda corriente y con la duda de si era o no falsa.

- ¿Qué pensamientos te vinieron a la cabeza cuando leíste este diálogo?
- ¿Qué sentiste respecto al anciano?
- ¿Qué sentiste respecto al joven?
- ¿Cuál fue la actitud del joven? ¿Cómo la valoras? ¿Qué consecuencias tuvo?
- ¿Cuál fue la actitud del anciano? ¿Cómo la valoras? ¿Qué consecuencias tuvo?
- ¿Cuál es la dinámica de un diálogo o conversación? ¿Cómo interactúan las personas?
- ¿Existen normas para dialogar? ¿Cuáles?
- A la hora de dialogar, ¿cuál debe ser nuestra actitud?

Aprender a dialogar

El diálogo es una conversación entre dos o más personas mediante la cual se intercambia información y se comunican pensamientos, sentimientos y deseos.

Las personas que están en un diálogo se llaman interlocutores. Algunos diálogos o conversaciones suelen ser muy expresivos, puesto que al conversar hacemos gestos, usamos distintos tipos de entonación y tenemos una actitud acorde a lo que estamos diciendo y a los sentimientos y emociones que estamos experimentando.

Por ejemplo, el joven de la historia anterior, cuando ya estaba molesto, hacía gestos agresivos; mientras el anciano, que mantuvo siempre la calma, le habló con tranquilidad.

Las conversaciones son espontáneas y en ellas utilizamos frases cortas y simples. Generalmente las conversaciones son acerca de temas de la vida diaria, de poca profundidad, aunque en algunas ocasiones hablamos temas profundos o problemas que nos afectan.

En las conversaciones solemos cometer distintos errores: nos cerrarnos en una idea, nos negamos a explorar o a comprender el punto de vista de otras personas, ofendemos, creemos que nos quieren ofender, pronunciamos frases sin terminar, etc.

¿Qué se necesita para sostener un buen diálogo?

- Escuchar con atención a cada persona mientras esté hablando. Escuchar es mucho más que oír. Escuchar implica tratar de comprender lo que la otra persona quiere comunicarnos.

  Requiere detener nuestros pensamientos y no hacer juicios para enfocar nuestra atención en comprender lo que nos quiere decir. Conviene hacerle preguntas a la otra persona para aclarar si en realidad le estamos comprendiendo bien, por ejemplo: ¿lo que quieres decir es que…?, ¿tu propuesta es que…? También podemos preguntar otras cosas que nos sirvan para entender a cabalidad, por ejemplo: ¿cómo te sucedió eso…?, ¿qué pensaste cuando te dijeron eso...?, etc.

- Hablar en tono adecuado. Significa utilizar la voz con un tono amable y no subirla o gritar.

  Si estamos expresando emociones, conviene dejar que fluyan la expresión corporal y la voz acorde a esa emoción.

- Esperar el turno para hablar. No hablar mientras otra persona lo está haciendo. Si todos hablamos a la vez nadie comprende nada.

  Cuando esperamos nuestro turno pacientemente, sin interrumpir a los demás, les demostramos que los respetamos a ellos y que respetamos lo que dicen también.

- Comprender antes de responder. Muchas veces, durante una conversación, sucede que no dejamos que la otra persona ni siquiera termine de hablar e interrumpimos, o bien, escuchamos a medias lo que está diciendo, sin dejar que termine, y ya estamos pensando en la respuesta que le vamos a dar.

  Un buen diálogo requiere saber escuchar y tratar de comprender al otro antes de responder.

- Pensar en lo que dicen los demás. Si hemos prestado toda nuestra atención a lo que la otra persona ha dicho, necesitaremos unos segundos o minutos para pensar, analizar y valorar lo que dicen; antes de dar una respuesta acorde a la conversación.

- Aceptar las opiniones de los demás aunque sean diferentes. Esta actitud es fundamental, sin ella no hay un verdadero diálogo.

  La riqueza de una conversación está en la diversidad de ideas, pensamientos, opiniones, propuestas, sentimientos, emociones que cada persona experimenta y en poder "conectarnos" con las otras personas a través de ellas.

  El querer imponer nuestras ideas empobrece el diálogo.

  Como el joven de la historia que nunca abrió su mente a la información que el anciano le daba y se quedó encerrado en demostrar su idea.

- Retomar la calma cuando se alteren los ánimos.

  Cuando en una conversación nos alteramos por no estar de acuerdo con las ideas del otro o por sentir que algo nos ofende, es importante calmarse antes de continuar dialogando; así evitaremos generar un conflicto mayor o faltarse el respeto.

Ahora que has leído más acerca del diálogo, una actividad tan natural en los seres humanos, piensa en lo siguiente:

- ¿Crees que la mayoría de personas tiene capacidad de diálogo a la hora de conversar? ¿Por qué?
- ¿Cuáles crees que son los errores más comunes que se cometen a la hora de dialogar?
- ¿Hay alguna manera de mejorar y evitar esos errores? ¿Cuál propones?
- ¿Cuáles son las consecuencias de no saber dialogar?

Vamos a la práctica

Ahora te invitamos establecer un diálogo contigo mismo, con tu "yo interior", acerca de las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es lo que más me cuesta a la hora de dialogar, en qué cometo más errores?
- ¿Qué consecuencias me ha traído esa actitud o práctica errónea?
- Pienso en tres ideas o formas de actuar que puedo aplicar para mejorar mis diálogos. Planifico cómo ponerlas en práctica desde hoy.
- Reviso los siguientes ejemplos y me comprometo a aplicar los que me parezcan valiosos:
- Cuando la otra persona me dice una idea importante, debo decirle cómo la entendí y preguntarle si eso fue lo que quiso decir.
- Escuchar hasta el final lo que la otra persona me dice y luego pensar en la respuesta que voy a dar. No interrumpir. Tener paciencia.
- Cuando en la conversación alguien se altere, pedir que nos calmemos, que tomemos un tiempo para no llegar a ningún conflicto y luego retomar el diálogo tranquilamente.

Un buen diálogo nos abre la puerta para entrar al corazón y a la mente de las otras personas. El diálogo también es un recurso fundamental para hacer cosas juntos.

Mi amigo es un artista y yo

estoy feliz

6. Mi amigo es un artista y yo estoy feliz

A todos nos gusta poseer cualidades, conocimientos y también cosas materiales; nos gusta recibir reconocimiento de los demás y tener una buena reputación o alcanzar fama. Sin embargo, muchas veces ocurre que cuando no tenemos algo y otra persona sí lo tiene, sentimos envidia. A veces nos molesta que otras personas sean mejores que nosotros o que estén en una mejor situación. Pero, ¿es la envidia una actitud que nos ayuda a crecer y a desarrollarnos como personas?, ¿nos ayuda a estar en paz y a convivir mejor?

Te invitamos a leer la siguiente historia para aprender más acerca de la envidia y sus efectos en nuestras vidas.

Te invitamos a leer la siguiente historia, donde aparece un diálogo. Fíjate en la dinámica que se establece.

La mejor pintora

Había una vez una joven llamada Elena a la que le gustaba pintar y, en realidad, tenía talento. Sin duda alguna llegaría a ser una buena pintora.

Quería hacer una exposición para que todo el mundo la conociera. Tenía muchas ganas de que su exposición fuera la mejor y que todo saliera perfecto. Lo que hizo antes de empezar a pintar, fue visitar muchas galerías de arte de varios amigos y otros desconocidos para conocer qué pintaban y cómo los artistas organizaban sus obras, recibían al público y acomodaban el lugar donde las exponían.

Cada vez que llegaba a una galería y veía un cuadro que le gustaba, decía "Yo quiero ese, pero lo voy a hacer mejor". Y lo apuntaba para que no faltara en su exposición.

Le daba lo mismo si eran pinturas de flores rarísimas o acerca de la música o del viento. Todos los cuadros que le gustaban terminaban en su lista de obras, la cual no dejaba de crecer, pues en cada galería había muchas obras hermosas.

Elena pintó y pintó durante seis largos meses, todos los días, sin descansar. Y así llegó el día de la exposición. Ella se sentía como la reina de los pintores, pues sería la única que tendría en su galería lo que todos los pintores tenían por separado. Mientras iba camino a su exposición, no dejaba de pensar cómo la envidiarían y admirarían los otros pintores.

Pero al ver la actitud de la gente en la exposición, quedó horrorizada, pues sucedía todo lo contrario. Todo el mundo comentaba que su exposición no era original, sino era copia de las obras de otros artistas.

Volvió a su casa sintiéndose terriblemente mal y avergonzada, dándose cuenta de lo ridículo que fue haber querido ser la mejor, copiando las obras de todos.

Con esa gran experiencia y con nuevos ánimos, Elena se dedicó otros seis meses a realizar pinturas originales y, si bien no fue la artista más sobresaliente, se sintió muy satisfecha de hacer sus propias obras, con sus propias ideas. También valoró el trabajo de los otros artistas y comprendió que cada uno tiene su propia manera de expresar lo que lleva dentro.

Te invitamos a reflexionar en lo siguiente para comprender más acerca de la envidia:

- ¿Qué esperaba lograr Elena al copiar las obras de otros artistas?
- ¿Qué logró? ¿A qué se debió?
- ¿Cuál fue el aprendizaje que le dejó su experiencia?
- ¿Qué enseñanza te deja a ti esta lectura?

El valor de la sencillez

La envidia tiene dos definiciones. La primera es tristeza o pesar por cualidades o bienes que otros tienen. Una persona tiene envidia cuando ve que otra persona tiene algo que ella no tiene, como un hermoso cabello o cuerpo o popularidad o fama, y le gustaría tenerlo, pues cree que teniéndolo será feliz. Cuando la envidia es extrema desarrollamos resentimiento, un sentimiento de frustración tan fuerte que nos hace desear el mal a los demás.

La segunda definición de envidia es la imitación de algo que no se tiene. Como le pasó a Elena. De acuerdo a esta definición, lo que se envidia o desea no es un sujeto sino un objeto material o intelectual. La envidia es, en este caso, el sentimiento de desagrado por no tener algo y el afán de poseerlo. En casos extremos, este tipo de envidia nos puede llevar a pelear por ese objeto o incluso a robarlo.

La envidia, sea de cualquiera de los dos tipos, siempre produce en las personas la amargura o el desagrado de no poseer algo; es una importante causa de infelicidad. Quienes la sufren no solo son infelices por lo que no tienen, sino además, alimentan el deseo de producirle el mal a otros.

¿Cómo podemos combatir la envidia?

Si la envidia es desear lo que tienen otros, la mejor forma de liberarnos de ella es dejando de desear eso que no se tiene. Necesitamos llegar a comprender que la verdadera felicidad no está en tener más de lo que poseemos, sino en aprender a valorar y disfrutar lo que ya tenemos. Siempre habrá personas que sean mejores que nosotros o personas que tengan más recursos; si todo el tiempo nos comparamos, siempre estaremos tristes por las ventajas que tengan los demás. Necesitamos voltear la mirada hacia nosotros mismos para buscar lo que le da sentido a nuestra vida dentro de nosotros y enfocarnos en desarrollar nuestro ser, independientemente de los logros de los demás.

Reflexiona sobre la siguiente frase:

"Qué cosa tan simple y sobria es la felicidad;
una taza de café, el amanecer, la mirada de un ser querido, el sonido del río…
Todo lo que se necesita para sentir que la felicidad existe aquí y ahora es un corazón sencillo y una mente despierta."

(Original de Nikos Kazantzakis, adaptación)

¿Quién es más rico?

Qué persona crees que es más rica de estas dos:

Don Ismael, quien posee muchos bienes materiales y títulos, pero siempre desea más, siempre aspira a más, y por lo tanto vive frustrado, preocupado, tan enfocado en conseguir más cosas o logros que se olvida de disfrutar los que ya tiene.

Don Pancho, quien apenas tiene lo suficiente para vivir, pero no aspira a tener más cosas, sino aprovecha el tiempo para compartir con sus seres queridos y para celebrar lo que llama, las maravillas de la vida: su mascota, su pequeño huerto y el vuelo de las pericas

Comprender que no necesitamos competir con nadie, porque nosotros valemos tanto como cualquier otra persona y que no necesitamos lo que otros tienen para sentirnos bien y ser felices, es un paso muy importante para ser auténticamente libres.

También es importante reconocer que en el mundo existe una gran diversidad y que no todos poseemos ni las mismas cosas ni las mismas cualidades, pero eso no nos hace mejores ni peores personas, simplemente nos hace diferentes y en la diversidad hay una gran riqueza.

Lo contrario a la envidia es la alegría empática; se trata del sentimiento de felicidad de alegría ante los logros de los demás, por ejemplo, cuando alcanzan sus metas, desarrollan sus cualidades o simplemente son felices.
Es un sentimiento muy noble, porque solo se puede sentir felicidad por los logros de otras personas cuando desarrollamos amor en nuestro corazón.

- ¿Has sentido envidia alguna vez?
- ¿En qué ocasiones has sentido envidia?
- ¿Cómo te ha hecho sentir?
- ¿Hasta qué punto ha llegado tu envidia? ¿Se ha quedado a nivel de un sentimiento interior? ¿Has llegado a exteriorizarla con alguien?
- ¿Cómo crees que afecta tu vida la envidia?
- ¿Has sentido alegría empática por los logros de alguien más? ¿Cómo te sentiste?

Vamos a la práctica

- Escribe un compromiso personal para superar la envidia. Trata de plantearte alguna meta personal, que no dependa de los demás.

- Escribe un pequeño poema para valorar las cosas maravillosas que tienes en tu vida.

Cuando cada persona encuentra su valor en el interior de su mente y de su corazón, la envidia no tiene cabida.
Solo tiene cabida la valoración de lo que cada uno es y puede dar.

¿Cómo resuelves los Conflictos?

7. ¿Cómo resuelves los conflictos?

Los conflictos forman parte de la vida cotidiana de los seres humanos. Pequeños o grandes conflictos se generan por diversas razones y muchos de ellos crecen hasta llegar a situaciones indeseables, por no saber cómo afrontarlos. Muchas amistades se han perdido, muchas relaciones entre padres e hijos se han roto y muchos países se han declarado la guerra por no saber cómo resolver los problemas de manera razonable, sin usar la violencia.

El conflicto es tan propio del ser humano que forma parte de su vida diaria, por eso, debemos aprender a afrontarlo de manera positiva. Acerca de cómo lograrlo trata este tema.

El pleito entre Santiago y Raúl

Un día en la clase de segundo básico sucedió lo siguiente:
El grupo estaba aparentemente tranquilo cuando el profesor observó que Santiago tenía cara de pocos amigos y estaba mirando a Raúl de forma no muy amigable. Raúl se dio cuenta que Santiago lo veía y no entendía bien lo que ocurría, pero se sentía incómodo. Pensó que Santiago tenía algo en contra de él y decidió preguntarle.

–Santiago, ¿estás enojado conmigo? ¿Por qué? –le dijo Raúl.

–Eres un chismoso y te metes donde no te llaman –le respondió Santiago en tono elevado y notoriamente enojado.

–No sé de qué estás hablando, yo no hice nada. Explícame qué pasó –dice Raúl.

–¡Qué! ¡Ahora te haces el desentendido, el que nada hizo! ¡Imbécil!

–Te digo que no sé de qué estás hablando, yo no le he dicho nada a nadie.

Santiago hace un gesto despectivo y le dice a Raúl: –¡Tonto! ¡Te metiste en un lío! ¡Ya verás lo que te va a pasar, me las pagarás! Y le da un empujón.

- ¿Existen conflictos como este en tu instituto?
- ¿Crees que los conflictos son comunes en la vida cotidiana?
- ¿A qué crees que se deben?
- ¿Cómo fue que Raúl y Santiago terminaron en algo no deseado como este conflicto? ¿Qué pudo haber pasado antes?
- ¿Cómo pudo haber terminado este conflicto? Piensa en varios finales, dependiendo de algún factor que cambie. Por ejemplo, la actitud de Raúl, la intervención de algún amigo o del profesor, algún cambio en Santiago.

Conociendo los conflictos

Los conflictos forman parte de nuestra vida diaria y pueden ser una gran fuente de aprendizaje. Las personas tenemos conflictos a todas las edades; el conflicto no se puede evitar. Lo que sí podemos evitar es que nos hagan daño y que dañemos a las demás personas. Pero, ¿qué es un conflicto?

Un conflicto es una situación en la que dos o más personas entran en oposición, confrontación o pelea porque tienen intereses distintos sobre un asunto o porque consideran que alguno de los dos ha agredido al otro. Un conflicto mal llevado puede llevar a las personas a una discusión verbal, pero también a peleas físicas e incluso hasta la muerte.

Existen tres formas de tratar los conflictos:

- La primera es legal o jurídica. Para resolver el conflicto se aplica la ley y con eso debe bastar para que termine. Por ejemplo, en un instituto, la norma dice que nadie debe gritar a otra persona o será sancionado. Tratar el conflicto desde el punto de vista legal, significaría sancionar al que le gritó a un compañero o profesor. A nivel de las leyes del país, sería, por ejemplo, que la policía detenga a una persona por golpear a alguien en la calle. La solución viene de afuera, no surge de la propia persona en conflicto.

- La segunda forma es a través de la negociación o regateo coercitivo. Consiste en que una de las dos personas o partes en conflicto ejercen presión sobre la otra para que se solucione el conflicto contra la amenaza de alguna consecuencia. Por ejemplo: cuando un Julio convence a Pablo a que le devuelva su mochila porque de lo contrario irá con el director a quejarse y decirle todo lo que sabe del mal comportamiento de Pablo. En este caso, la solución viene de una de las partes y se "acuerda" por temor o por resignación.

- La tercera es la resolución de conflictos. En este caso, las dos personas o partes en conflicto establecen un diálogo para encontrar una solución al problema. Buscan las causas del problema, estudian distintas posibilidades de solución y acuerdan la que beneficie a ambos. La finalidad de la resolución de conflictos es llegar a una solución válida para ambas partes, sin pasar por la coerción.

  Hay algunos autores que dicen que más profunda que la resolución de conflictos es la transformación de los conflictos, pues busca no solamente una solución al problema del momento, sino previene otras situaciones parecidas. Busca encontrar la causa del problema y que las personas cambien de actitud para resolver el conflicto. La transformación de conflictos busca la pacificación de las poblaciones, no solo controlar el conflicto, describiéndolo, comprendiendo sus causas y cambiando las causas que lo generan.

En ese proceso es muy importante lo siguiente:

1. Cambiar la forma en que nos comunicamos cuando estamos en momentos de alta tensión o estrés durante un conflicto, es decir, tratar de comunicarnos entre las partes en conflicto de manera respetuosa, pese a que es difícil. Por lo general, la comunicación agresiva solo provoca mayor distanciamiento y enojo entre las partes, no resuelve nada, y hace mucho más difícil la búsqueda de una solución pacífica.

2. Cambiar la valoración acerca de uno mismo y de las otras personas, comprendiendo que todos tenemos "razones" para actuar de determinada forma y que, desde la perspectiva de cada uno, esas razones son válidas. Además, necesitamos comprender que todos podemos aportar en la resolución del conflicto con buenas intenciones.

3. Cambiar de actitud ante el conflicto, tratando siempre de encontrar alternativas para solucionar los problemas en lugar de centrarnos en lo que nos hicieron o en el conflicto mismo.

Para comprender mejor estos aspectos reflexiona sobre lo siguiente:

¿Maldad o ignorancia?

Los budistas consideran que la maldad no existe en el ser humano ni el universo. Piensan que todos los comportamientos que consideramos "malos", como el ser agresivo, violento, cruel o aparentemente perverso (que causa daño a otro intencionalmente); son comportamientos provocados por la ignorancia de las personas. ¿Por qué? Los seguidores de las enseñanzas de Buda consideran que todas las personas estamos permanentemente tratando de dejar de sufrir, todos queremos ser felices. Algunas personas creen que actuando de forma agresiva, violenta, egoísta, cruel, etc. podrán dejar de sufrir y podrán alcanzar su felicidad. Sin embargo, esos comportamientos provocan más dolor y sufrimiento. Conclusión: Nadie actúa por maldad, se actúa mal por ignorancia.

Si meditamos por algún tiempo sobre esta forma de entender el comportamiento humano, nuestros sentimientos hacia las personas que nos han ofendido se transformarán de rencor, a comprensión y compasión.

En la transformación de conflictos se busca que todas las personas crezcamos y nos comprendamos más, para construir la cultura de paz que todos deseamos.

¿Cómo solucionar conflictos sin usar violencia?

Te sugerimos usar técnicas que expertos han ideado y probado que funcionan bien para resolver los conflictos. Pruébalas y verás cómo cambian tu actitud y tu vida.

1. Inversión de roles

Cuando estés en un conflicto en el que estás muy enojado e indignado por lo que hizo la otra persona, intenta imaginar temporalmente lo que harías si tú fueras la otra persona.

Trata de experimentar cuáles fueron sus sentimientos, sus pensamientos, sus deseos o impulsos. Necesitas "entrar" o "colocarte" en la perspectiva de la otra persona, "ponerte en sus zapatos" y salir por un momento de tu perspectiva. Esto te hará comprender el punto de vista del otro y quizás, valorarlo de otra forma.

Es conveniente que ambas personas o grupos traten de ponerse en la posición opuesta, pero si no se puede, hazlo tú y verás que tu actitud será más comprensiva e inteligente.

En este caso, también trata de que la otra persona “se ponga en tu lugar”, y expresa tus sentimientos, reacciones, deseos y pensamientos para que los comprenda. No pidas al otro que se ponga en tu lugar si antes no te has puesto tú en su lugar.

2. Negociar soluciones sin perdedor.

Muchas veces los conflictos surgen del resultado de opciones diferentes entre dos personas. Cuando se soluciona el conflicto, se tiende a pensar que una persona ganó y la otra perdió y eso genera malestar en la que perdió; lo que muchas veces provoca que el conflicto vuelva a surgir después de un tiempo. Por eso se recomienda una solución donde ambas partes sientan que ganaron algo y ambas personas o partes queden satisfechas.

- En primer lugar, ambas partes deben ponerse en actitud de diálogo.

  Ningún conflicto se puede resolver si alguna de las personas está cerrada y no desea dialogar. Por eso, lo primero es tratar de calmarse y empezar el diálogo. Si no se puede hablar de forma calmada y respetuosa en ese momento porque el enojo es muy fuerte, es mejor hacerlo después. De lo contrario, el conflicto no solo no se resolverá, sino se hará más grande.

  La decisión de dialogar en ese momento o después, debe ser tomada por ambas partes. Si en el momento del conflicto no surge la idea del diálogo, lo mejor será que una o ambas partes busquen luego el diálogo para resolver el conflicto.

- En segundo lugar hay que identificar el conflicto, qué es lo que en realidad está provocando el disgusto o el problema, pero desde su origen.

  Por ejemplo, dos jóvenes cada vez que se encuentran tienden a decirse algo grosero y terminan discutiendo e incluso insultándose entre ellos. Esta vez están en una nueva discusión que inició porque uno pasó tocándole la cabeza al otro y éste se enfadó y empezó a insultarlo. El pleito va creciendo y casi quieren darse de golpes.

  Pero entre estos dos jóvenes el conflicto no empezó porque uno pasó tocándole la cabeza al otro. Inició mucho antes, hace un par de meses, cuando la novia del que pasó tocándole la cabeza al otro lo dejó para hacerse novia de éste. Entonces, lo que correspondería resolver, en realidad, es la rivalidad por la novia. Ahí está bien identificado el conflicto.

  Hay conflictos que inician en un momento dado y ahí mismo se pueden identificar. Como el caso de una joven que le dijo a otra que era una tonta, cuando en el grupo de trabajo ella respondió incorrectamente una pregunta que hizo perder puntos al grupo. Ellas no tuvieron peleas anteriores y en ese momento surgió el conflicto. Acá, el conflicto a resolver es que alguien insultó a otra persona por un error.

- Después, hay que buscar posibles soluciones.

  Las soluciones deben ser buscadas entre las personas que están en conflicto, o bien, con el apoyo de otras personas. Por ejemplo, en el caso de las dos jóvenes del ejemplo anterior, entre ellas pueden llegar a decir que las soluciones son:
  - Que la que insultó a la otra no trabaje nunca más en el mismo grupo.
  - Guardarse siempre el debido respeto cuando una deba decirle a la otra algo que la moleste.
  - Dejarse de hablar.

Se deben examinar las alternativas y ver si alguna es aceptable por ambas partes. Una vez encontradas las posibles soluciones, ambas personas o partes deben decidir la opción en la que sientan que las dos ganan y ninguna pierde.

o Una vez encontrada una solución, es necesario comprobar que ambas partes están dispuestas a llevarla a la práctica. En los ejemplos anteriores, una vez las dos jóvenes han decidido una solución, deben acordar cómo la cumplirán.

3. Tú dices / yo digo

Esta es una técnica para mejorar el diálogo y asegurar la comprensión. Requiere que ambas personas o partes en conflicto aceptan dialogar utilizando tres normas básicas:

(1) Hablar por turnos de un tiempo similar.

(2) Evitar las agresiones de cualquier tipo.

(3) A partir del segundo turno, cada vez que deseen hablar deberán comenzar resumiendo a satisfacción lo que ha dicho la otra persona, decir lo que entendieron que la otra persona quiso decir. Y solo entonces, podrán sumar una idea, propuesta, explicación o solicitud al otro. Y lo mismo debe hacer la otra persona, hasta que lleguen a un acuerdo.

Un ejemplo de diálogo que puede sostenerse al utilizar esta técnica:

–Yo me enojé porque tú me tiraste el borrador cuando yo te lo pedí, y no sólo te lo había prestado, sino encima me lo tiras cuando te lo pido.

–Tú dices que te enojaste porque te tiré el borrador cuando me lo pediste y no solo me lo habías prestado, sino encima te lo tiré cuando me lo pediste. Pero yo sentí que me lo pediste abusivamente, me gritaste.

–Tú dices que sentiste que yo te pedí abusivamente el borrador y que te grité. En realidad, sí lo hice, porque ya te lo había pedido varias veces y no me respondiste.

–Tú dices que en realidad sí me gritaste porque ya me habías pedido el borrador varias veces y no te respondí. Tienes razón, yo también me hubiera enojado. Perdona mi actitud…

4. La estrategia de las 3R

Muchas veces las personas discutimos y nos enfrentamos por cosas que ninguna de las dos partes puede cambiar. Por ejemplo, en un amigo no podemos cambiar su forma de expresarse oralmente porque forma parte de él. En nuestro padre no podemos cambiar su pensamiento de que por seguridad a las 10:00 debes estar por tarde en casa.

La técnica de las 3R se utiliza para resolver este tipo de conflictos. 3R es igual a Resentimiento, Requerimiento y Reconocimiento.

Ante un conflicto, en la fase de resentimiento, cada persona debe explicar a la otra lo que le hace sentirse ofendido o molesto. La otra escucha sin interrumpir.

Por ejemplo, tú le dices a tu padre que te molesta mucho que nunca te deje llegar después de las 10, porque sientes que no confía en ti.

5. Una tercera persona mediadora

Esta técnica consiste en que cuando dos personas o partes en conflicto no pueden encontrar ellas solas una solución, buscan o aceptan el apoyo de una tercera que les ayudará a resolver la situación y a encontrar una solución satisfactoria.

Los pasos que deben seguirse son:

- La persona mediadora debe ser imparcial. Su papel no es decir quién está en lo cierto y quién está equivocado, sino ayudar a que ambos encuentren la solución.

- Ambas personas deben aceptar y respetar al mediador.

- Cada persona debe explicar cómo ve el conflicto al mediador, describiendo los hechos tal y como pasaron, sin involucrar sus propios sentimientos, sus puntos de vista y sus deseos. Deben narrarlo como si estuvieran viendo una película sin hacer comentarios propios.

- Seguidamente, cada persona debe expresar al mediador sus propios sentimientos, sus puntos de vista, sus deseos, sus ideas.

- Luego, cada persona expresa cuál sería su solución ideal para que el conflicto se resuelva y qué estaría dispuesto a hacer y ceder.

- En el quinto paso, se discute la solución más viable y cada persona expresa si está dispuesta a colaborar en que se lleve a cabo la solución y con eso se resuelva el conflicto.

- Por último, cada persona se compromete a cumplir con lo pactado.

Ahora, te invitamos a reflexionar en lo siguiente:

- ¿Qué es lo más importante que has aprendido con el estudio de este tema?
- ¿Qué es lo que más te gustaría poner en práctica para resolver conflictos en tu vida?
- De las técnicas para resolver conflictos que te hemos presentado, ¿hay alguna que crees te funcionaría mejor? ¿Cuál? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo más importante para lograr resolver un conflicto?

Vamos a la práctica

Te invitamos ahora a traer a tu mente algún conflicto que estés teniendo con alguna persona de tu entorno: en tu familia, en tu grupo de amigos, en el equipo deportivo, en tu aula, etc.

- Escribe cuáles son los hechos que han sucedido hasta ahora, sin incluir tus valoraciones, sentimientos o deseos. Nárralo como una película que estás viendo.

- Analiza cuál de las técnicas que te hemos presentado podría funcionar mejor para resolver este conflicto y explica por qué eliges esa técnica.

- Aplica la técnica para tratar de resolver el conflicto.

- Por último, escribe tu experiencia, cómo te fue.

Lo más importante para resolver un conflicto es tener una actitud de diálogo con la otra persona y abrirnos a la posibilidad de resolverlo sin usar la violencia.

Derechos para ti, para mí,

Para todos

8. Derechos para ti, para mí, para todos

Existen leyes y otros documentos nacionales e internacionales donde se reconoce que todas las personas tenemos derechos. Pero, ¿qué son los derechos humanos? ¿Todos disfrutamos de ellos?

Empecemos por aclarar qué son los derechos humanos: son condiciones que permiten a las personas su plena realización y les garantizan una vida digna, sin importar su etnia, color, sexo, idioma, religión, ideología política, nacionalidad, posición económica o cualquier otra situación. Por ejemplo, la salud es un derecho humano, porque disfrutar de una buena condición física y de un cuerpo saludable y bien nutrido nos permite vivir bien y realizarnos como personas.

En el desarrollo y aprendizaje de la cultura de paz, estudiar y comprender los derechos humanos es fundamental, pues estos tienen que ver con la dignidad humana, es decir, con el valor de ser personas.

Te invitamos a realizar la siguiente lectura para empezar a caminar en este tema de los derechos humanos.

A la edad de 16 años, Jorge es un joven alegre y buen estudiante. Aunque vive en una familia con ciertas limitaciones económicas, los padres de Jorge se han preocupado siempre porque no le falte lo fundamental. Le han dado alimentación, techo, abrigo, ropa y atención médica cuando se ha enfermado. Por sobre todo le han dado cariño. Cuando era pequeño, jugaban y dialogaban con él y le demostraban de muchas maneras que lo querían. También lo protegían contra cualquier peligro o riesgo, tanto dentro de su casa como en la calle y en los lugares que visitaban.

En cuanto Jorge tuvo 4 años, sus padres le buscaron una escuela a la cual asistir para hacer su preprimaria. Continuó sus estudios y ahora es un joven que está por graduarse de bachiller. Sueña con ir a la universidad y estudiar para médico. Su "Plan A" es hacerse médico, pero no sabe si sus padres lo podrán apoyar en esta carrera, pues es muy cara. Pero ya tiene un "Plan B": trabajar y estudiar para técnico de rayos X y sostenerse él su propia carrera en la universidad.

Elisa, una joven de la misma edad de Jorge, ha tenido una vida muy distinta. Aunque sus padres tienen las mismas posibilidades económicas que la familia de Jorge, han sido muy descuidados en su crianza. El padre es alcohólico y cada vez que llega borracho a la casa grita e incluso hasta golpea a la madre de Elisa. Algunas veces, por defender a su mamá, a Elisa también la ha golpeado su padre. La madre es una mujer muy trabajadora, pero como no pudo estudiar, solamente ha conseguido trabajos donde pagan muy poco, como vendedora en tiendas.

A Elisa le ha afectado mucho la situación de sus padres. Es una joven agresiva y tiene problemas en sus estudios. Está por perder el grado y sus padres la han amenazado que si no gana, ya no estudiará más, sino deberá trabajar, lo cual para ella no sería extraño, pues ya trabaja los sábados para ayudar a su mamá, dado que su padre es un irresponsable.

En muchas ocasiones Elisa está triste y se pregunta por qué le ha tocado vivir una vida así, si hay otros niños, niñas y jóvenes que tienen una vida más tranquila, con amor y felicidad. Piensa que ella tiene derecho a ser feliz.

Te invitamos a reflexionar acerca de la lectura anterior:

- ¿Cuáles son las circunstancias o situaciones que hacen que la vida de Jorge y la de Elisa sean distintas?
- Si los dos tienen derecho a una vida plena y a desarrollarse como jóvenes, ¿por qué para Elisa está siendo más complicado?
- ¿Por qué unas personas disfrutan de sus derechos mientras otras no lo hacen?
- ¿Qué consecuencias trae el hecho de no disfrutar de los derechos?

Conozcamos nuestros derechos

Los derechos humanos nacieron cuando muchos grupos de personas, gobiernos e instituciones se dieron cuenta de que miles de niños, niñas, mujeres y hombres en el mundo no disfrutan de la vida digna que todos los seres humanos debemos tener para desarrollarnos plenamente y vivir felices.

Los derechos humanos se han formulado para defender la dignidad de la persona humana, es decir, por su valor, solo por el hecho de ser seres humanos. Las personas somos seres dotados de inteligencia, creatividad, sentimientos y libertad. Nadie debería ser sometido a esclavitud, dominación o a condiciones de vida que le impidan vivir dignamente.

Cuando disfrutamos de nuestros derechos, tenemos más posibilidades de vivir una relación armoniosa con la sociedad, en democracia, justicia y paz.

En nuestro país, algunas personas han difundido la idea equivocada de que los derechos humanos son “para defender a los delincuentes”. Han tratado de promover esa falsa idea para que las personas se pongan en contra de quienes promueven los derechos humanos y así evitar que todas las personas conozcan sus derechos y los exijan. Quienes más difunden estas ideas son los dueños de grandes capitales, grandes extensiones de tierra, grandes industrias y negocios; y quienes se identifican con ellos porque no han desarrollado su sentido crítico.

Pero, ¿por qué algunas personas tratan de difundir una idea negativa sobre los derechos humanos? Hay diversas razones, pero dos son las más comunes. La primera es que algunas personas saben que la distribución de la riqueza en nuestro país es muy injusta (unos pocos tienen demasiado y la mayoría no tiene lo básico para vivir).

También saben que el respeto de los derechos humanos de todos los ciudadanos exige distribuir de otra forma esa riqueza, para que todas las personas puedan tener oportunidades básicas para vivir con dignidad. Entonces, no quieren que se difundan los derechos humanos porque ven amenazados sus intereses.

La segunda razón, utilizada por los mismos grupos de poder que acabamos de mencionar, es que cuando escuchamos en las noticias que una persona ha dañado a otra persona inocente (asesinato, violación, secuestro, robo), sentimos un fuerte deseo de venganza, de que se haga justicia y se castigue al agresor inmediatamente. Entonces, nos parece inadecuado que alguien defienda los derechos humanos del agresor. Sin embargo, nos olvidamos que es necesario seguir un proceso para investigar y confirmar si las personas han cometido realmente las agresiones y mientras tanto, tienen derecho a defenderse.

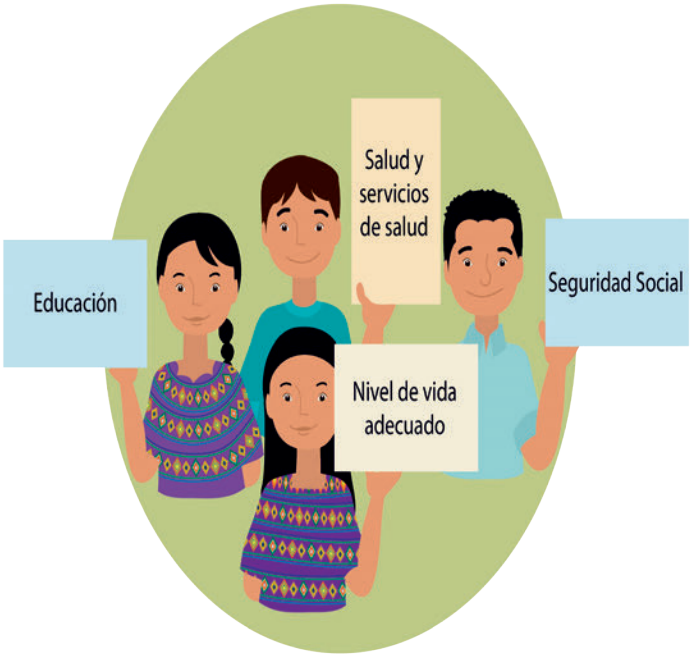
De lo contrario, cualquier persona que fuera acusada tendría que ser castigada sin comprobarse el hecho y eso provocaría muchas injusticias. A lo largo de la historia de Guatemala se han cometido muchos abusos, especialmente en contra de la gente en situación de pobreza, por creer que las autoridades tienen derecho a reprimir e incluso a asesinar, a quienes consideran fuera de la ley.

¿Cuáles son los derechos humanos?

Existen varios documentos ya aceptados y reconocidos a nivel mundial en los cuales se reconocen los derechos de las personas.

La mayoría de los países han firmado estos documentos y con ello se han comprometido a luchar porque en su país se cumplan los derechos humanos, haciendo esfuerzos para que toda la gente disfrute de las condiciones necesarias para tener una vida digna. Por ejemplo, tener una vivienda, un trabajo digno y justamente pagado, oportunidades de estudiar y educarse, posibilidad de una buena nutrición y de ser atendido en caso de enfermedades.

El documento donde se reconocen los derechos de todos los seres humanos, sin distinción alguna, es la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esta fue adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948 en París. Tiene 30 artículos donde se contienen los derechos humanos considerados básicos. En resumen, estos derechos son:



- Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en la Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

- Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

- Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

- Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad.

- Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

- Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

- Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de Creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

- Toda persona tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

- Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud, el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica.

- Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria.

- Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Además de estos documentos existen muchos otros en los que se trata de proteger a grupos que son vulnerables, es decir, que pueden ser dañados, discriminados o afectados fácilmente porque están en alguna situación de desventaja para exigir sus derechos. Tal es el caso de la niñez y la adolescencia, de las mujeres, de los pueblos indígenas y de las personas con discapacidades.

Entre estos documentos, uno muy importante es la Convención sobre los Derechos del Niño, que es una ley internacional que obliga a los gobiernos de los países a proteger y garantizar el cumplimiento de esos derechos a todos los niños y niñas del mundo.

Ahí se reconocen derechos tales como: la vida, la familia, un nombre y una nacionalidad, la salud, la educación, el descanso y esparcimiento (la recreación), la expresión de sus opiniones, la participación, el acceso a información, la protección en caso de discapacidades, de guerras y otras situaciones que pongan a los niños y adolescentes en peligro físico, mental o emocional.

Esta Convención protege a toda persona menor de 18 años, que en este documento son considerados niños y niñas.

Todos tenemos responsabilidad en el cumplimiento de los derechos humanos, pues debemos respetar los derechos de las demás personas.

Los principales responsables de asegurar el cumplimiento de estos derechos son los Estados, a través de los gobiernos.

Por ejemplo, un gobierno debe proveer hospitales y medicamentos para que las personas asistan a curarse, e impulsar campañas para prevenir enfermedades mediante la vacunación, aprender sobre su salud, etc. Los Estados deben impulsar las condiciones para que existan fuentes de trabajo para que las personas puedan trabajar y tener un salario digno que permita que la familia se sostenga y tenga una vida digna.

Todos tenemos el deber de respetar los derechos de las otras personas, tales como: brindarles un trato humano, sin violencia; respetar su libertad de expresión y su libertad de pensamiento, su libertad de credo y muchos más.

Ahora que has leído acerca de los derechos humanos, piensa en lo siguiente:

- ¿Por qué nacieron los derechos humanos?
- ¿Por qué los derechos humanos son para todas las personas, sin excepción?
- En Guatemala, de cada 100 niños y niñas, 50 tienen desnutrición crónica. ¿Cuáles son las consecuencias de que en un país no se respete un derecho tan fundamental como la alimentación?
- En Guatemala, de cada 100 jóvenes en edad de estudiar la educación básica, 60 no pueden hacerlo. De cada 100 jóvenes en edad de estudiar la educación diversificada, 75 no pueden hacerlo. ¿Qué consecuencias trae esto para nuestro país?
- En Guatemala, la mayoría de niños que mueren, fallecen por enfermedades prevenibles o curables, como las infecciones intestinales, las enfermedades respiratorias y la desnutrición. ¿A qué crees que se debe esto? ¿Qué consecuencias trae esto para nuestro país?
- ¿Cómo puedes tu contribuir al cumplimiento de los derechos humanos? ¿Puedes contribuir al cumplimiento de todos los derechos humanos o solo de algunos? ¿De qué manera?

Vamos a la práctica

En nuestra vida cotidiana muchas veces surgen problemas porque no nos respetan o no respetamos los derechos humanos.

Te vamos a pedir que examines algunos derechos, cómo los vives en tu familia y en el instituto. Saca una conclusión acerca de si tú los respetas y si te los respetan a ti. Anota lo que en adelante harás para poder cumplirlos a otras personas y disfrutarlos. Los derechos son:

Derechos	¿Respeto el de los demás?	¿La sociedad respeta mi derecho?	¿Qué haré para promover ese derecho?
Derecho a la educación.			
Derecho a la recreación.			
Derecho a organizarse y participar.			

Derechos	¿Respeto el de los demás?	¿La sociedad respeta mi derecho?	¿Qué haré para promover ese derecho?
Derecho a la libre expresión.			
Derecho a recibir y difundir información de tu interés.			
Derecho a estar protegido contra cualquier tipo de maltrato o abuso (físico, emocional, sexual).			

Recuerda que los derechos son para todas las personas sin excepción, que cada persona debe disfrutarlos, que no se puede renunciar a ellos y que su cumplimiento nos hace personas plenas.

Bibliografía

Consultada

Declaración de las Naciones Unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas, 2007.

Del Arenal, Celestino. Mundialización, creciente interdependencia y globalización en las relaciones internacionales. Universidad Complutense de Madrid, 2008.

Díaz-Aguado, José María y Concepción Medrano. Educación y razonamiento moral. Ediciones Mensajero, S.A. bilbao, 1994.

Doucet, Ian (Editor Asesor). Buscando la paz del mundo: Manual de recursos para la transformación del conflicto. Ediciones CLARA. Bogotá, 1998.

Jensen, Larry. ¡No hay derecho! Para ayudar a los niños a tomar decisiones morales. SM Ediciones. Madrid, 1982.

Johnson, David y Roger T. Johnson. Cómo reducir la violencia en las escuelas. Editorial Paidós SAICF, México 1999.

Memoria, verdad y esperanza (versión popular del Informe REMHI: Guatemala Nunca más). Arzobispado de Guatemala, ODHAG. Tercera edición, Guatemala, 2003.

Ortíz, Isabel y Matthew Cummins. Desigualdad global: La distribución del ingreso en 141 países. DOCUMENTO DE TRABAJO DE POLÍTICA ECONÓMICA Y SOCIAL, UNICEF, 2012.

Pallares, Manuel. Técnicas de grupo para educadores. Publicaciones ICCE, Madrid, 1993.

Paniego, José Ángel. Cómo podemos educar en valores. Métodos y técnicas para desarrollar actitudes y conductas solidarias. Tercera Edición. Editorial CCS, Madrid, 1999.

Reyes Lucero. Condiciones estructurales que facilitan el incumplimiento estatal de los derechos humanos de la niñez. Guatemala, 2013.

En la web:

¿Cómo superar los prejuicios? En: http://www.gitanos.org/conocelos/web/piezas/docs/decalogo-edit.pdf

Dos bombas atómicas sobre Japón. http://www.elhistoriador.com.ar/frases/mundo/albert_camus_sobre_la_bomba_atomica.php

La carrera armamentista. http://www.claseshistoria.com/1guerramundial/causascarrera.htm

La historia de Joe Smith y la interdependencia global: http://laitman.es/2009/06/la-historia-de-joe-smith-y-la-interdependencia-global/

Los 10 países más grandes del mundo. www.planetacurioso.com/2007/.../los-10-paises-mas-grandes-del-mundo/

Los mayas. http://www.angelfire.com/ar/guatemala/mayas.html